

JKYB健康教育ワークショップ東海2013 実施報告書

実施日 平成25年10月19日～20日

会場 浜松市舞阪文化センター

☆初回参加コース

第1日 09:15～12:15（2階中会議室21：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「子どもの危険行動とは何か」について、ブレインストーミングし、初参加者の危険行動に対する認識を確認したが、ほとんどのグループは故意または、不慮の事故に対する認識にとどまった。そこで、アメリカのCDCの健康問題解決の目標とする6つの危険行動が示され、それぞれの行動が相互に関連性のあることから、包括的なアプローチの重要性と早期予防が大切であることが説明された。続いて「子どもの危険行動の要因は何か」



について、模造紙にまとめ、発表した。その後、危険行動は環境と個人が関連することをフィジのダイエット問題、スーパーモデルの死亡例およびスペインのモデル規制を引き合いに出し、説明された。また、指導者はライフスキルを教える伝道者ではなく、子どもの持つ潜在能力を引き出し、支援するコーチとしての役割であるとし、参加者は指導の在り方について認識を新たにしました。

第1日 13:15～16:15（2階中会議室21：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」

喫煙はその害が大きいものであることや飲酒や薬物乱用の入門薬物となること、また成長と共に固定化、進行することから、防止教育の健康教育上の意義が説明された。次に、青少年が喫煙を始めたきっかけをブレインストーミングにより求め、身近な環境、広く社会を取り巻く環境、個人の3つに分類した。続いて、喫煙行動を回避させるために働きかける3つの要因にまとめられたプリシードモデルが提示され、NICE IIの行動変容モデルが開



発された。ビンゴマスターカードやクロスワードパズルを使用した指導、広告分析の実際についてワークを行った。その後、自己主張コミュニケーションスキル等について説明があり、午前の講義と併せて、ライフスキル教育がより具体的なものとなった。

第2日 09:15～12:15（2階中会議室21：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」

初めに「中学生のころになりたかった職業」を短冊に書き、同じような物同士6人でグループを作った。その後、「似たもの3人」のシートを使ってワークを行い、結果を発表しながらお互いの理解を深めた。次に、薬物乱用防止のためのDVDを鑑賞した

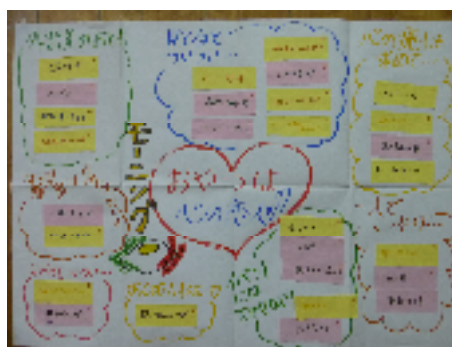


後、ライフスキル教育についての理論を学習して「育てようライフスキル」のビデオを見て要点を確認した。そして、グループ内でペアを組んでお互いの横顔を書きあってから、雑誌の写真などを切り抜いて自分自身を表現したコラージュを作成し、グループ内で発表した。最後に、自分の背中につけた「秘密の友だち」メッセージカードに、参加者からメッセージを書いてもらい午前中のワークを終了した。(文責：本若)

第2日 13:15~16:15 (2階中会議室 21 : 初参加者コース) 講師：千須和直美

「食生活プログラムの理論と実際」

まず、初めは講義形式で「こ食」から連想できる食べ物や食べ方についての話聞き、「食生活教育プログラム」の概要について学習した。次に、ピースに切られた食べ物に関する雑誌のページを完成させて3つのグループに分かれ、活動グループのネーミングをした。そして、「おやつを食べるとき」にはどんな場合があるかについてブレインストーミングを行い、それぞれのグループで模造紙にまとめた内容を発表した。その後、よりよいおやつを選択するための基礎となる食品表示を解釈するために、参加者が持参したおやつのパッケージの表示について、共通点と相違点を見つけるワークを行った。(文責：本若)



☆2回目以上コース

第1日 10:00~12:45 (2階 中会議室 22 : 2回目以上コース) 講師：近森けいこ

「対人関係スキルの育成 —自己主張コミュニケーションスキル—

良いコミュニケーションを行うために、「良い話し手となるコツ」と「良い聞き手となるコツ」について、それぞれブレインストーミングで考えを出し合ったり、実際に講師が様々なモデルを示したりした。その結果、相手を意識して話す・聞くことが最も大切であることを、参加者同士で確認し合った。

また、争いごとを解決する際、弱気タイプ(言いたいこと言いそこなったり理解してもらえない)と、けんかタイプ(相手を無視したり自分の考えを押しついたりする)では、どのような気持ちになるかをブレインストーミングで考えた。この活動により、参加者は、自己主張的コミュニケーションの要素や特性だけでなく、自己主張的コミュニケーションのよさについても気付くことができた。(文責：山口)



第1日 13:45~16:45 (2階 中会議室 22 : 2回目以上コース)

講師：川畑徹朗、菱田一哉

「いじめ防止対策 —一次予防に焦点をあてて—

いじめの一次予防を行うためには、「環境づくり」と「個人的能力の形成」が重要である。「個人的能力の形成」のために、ヘルスプロモーションスクールの枠組みに基づいたプ

プログラムを学び、参加者は、そのプログラムの一つをグループワークにて体験した。

まず、You Tube「Red Hair Clip」を視聴して「いじめをなくしたり減らしたりするために、生徒がとれる行動」について考える。その上で、「プレイスマット」を活用し、いじめを防止するためのメッセージ、及び、伝え方をグループで考える。参加者は、「見ているよ、見られているよ」「ふりかえれば誰かいる」といったメッセージと、そのメッセージに対し「物語風に劇で」「パンフレットを作成して」などの伝え方を考えた。いじめ防止に向けた、効果的なメッセージの考え方や伝え方を、体験しながら学ぶことができた。(文責：山口)



第2日 9:15~12:15 (2階 中会議室 22: 2回目以上コース) 講師：千須和直美
「メディアと食生活」

メディアの食生活に及ぼす影響について学習した後、「食品CMウォッチングシート」を使ってCMで使用されているテクニックを分析し、その背景にある広告の意図を読み取るワークを行った。これにより、メディア情報をよりよく選択できる能力を身につけることが重要であることを学習した。次に、商品販売者の立場に立って、学習したテクニックを用いてCM作りに挑戦した。各グループともアイデアにあふれたより魅力的なオリジナルCMを発表し、録画された作品を閉会式にて放映され、会場内の皆さんから好評を博した。(文責：山崎)



第2日 13:15~14:45 (2階 中会議室 22: 2回目以上コース) 講師：横山美智江
「ストレス対処スキル形成の体験学習」

ストレスの生起過程をラザルスらのモデルを用いて学習した後、「ストレスの矢(1)」の授業を実際に体験しながら、自分にとってストレスの原因となることを認識したり、人によってストレスの感じ方に違いのあること理解したりするワークができた。まず、ストレス測定計で自分のストレスのレベルを確認し、その後、グループ活動でストレスの共通項目あるいは全く異なるものの取り出しや分類を話し合い、ワークシートに自分の考えを記入していった。一連の活動を体験することで、今後ストレス対処行動をどのようにとったらよいか見つける手がかりとなり、次の授業につながっていくことがわかった。(文責：山崎)

