

第18回JKYB健康教育ワークショップ中国・四国 2025 報告

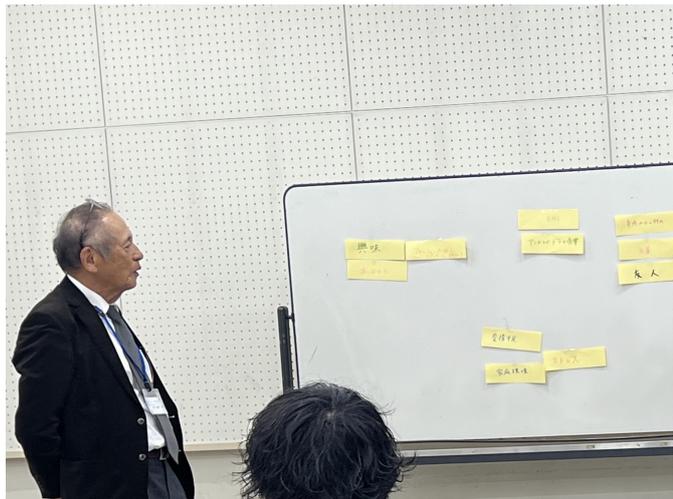
今年のワークショップ中国・四国は、令和7年11月1日（土）、広島文化学園大学坂キャンパスにて、25名の参加を得て開催することができました。講師は、川畑徹朗先生・早見直美先生にお願いしました。

研修内容の概要

【初参加者コース：午前】

★「ライフスキル教育の理論的基礎」川畑 徹朗先生

思春期の子供たちの様々な問題行動に対して、思春期の様々な危険行動の根底に存在する共通要因に目を向け、働きかけをすべきであり、その共通要因の中でも、セルフエスティーム（健全な自尊心）や意志決定スキル、ストレス対処スキル、対人関係スキルなどのライフスキルが重要であることを教えていただきました。ライフスキルやセルフエスティームは、ソーシャルサポート感とともに、レジリエンシー（しなやかに生きる心の能力）の中核的な要素であり、子供たちが健全に発達していくために必要不可欠な能力や特性です。また、健康教育の歴史について学びました。1950年代は知識中心で脅し型で、行動面には効果はなく、逆に危険行為への助長もあったそうです。次に1960年代は社会的要因への対処スキル学習となり、行動変容に一定の効果が見られたそうです。しかし継続性やリスクの高い子どもへの効果は期待できなかったそうです。そこで、1970年から、ライフスキル形成に焦点を当てて教育され、以来、行動変容が継続的に続いているそうです。



セルフエスティームなどのライフスキル習得は、問題行動の未然防止に不可欠です。学校教育でも、セルフエスティームの育成やライフスキル教育を実践していくことの重要性を感じました。（文責 青山）

【初参加者コース：午後】

★「健全なボディイメージの形成 ～セルフエスティームアプローチ～」早見 直美先生



特に思春期には、ボディイメージの理想と実際のイメージにギャップが激しく、身体不安ややせ願望が高まります。最も栄養の必要な思春期の誤ったダイエット行動を防ぐため、「健康的な食生活に戻していくこと」を目指して、ボディイメージの形成を行うことが重要です。「ボディイメージで悪化させないこと、拒食や過食などのケースを紹介することなく、純粹に正しい健康的な食生活をすすめる」ということが心に残りました。「どんな時に体型に不安や不満をもつのか」ブレインストーミングをしたところ、劣等感をベースとした憧れや体型指摘の経験などが大きな要因であることがわかりました。一方で、自分たちが、友達や尊敬する人に求めるものは、いわゆるセルフエスティームの高い人の本質であ

一方で、自分たちが、友達や尊敬する人に求めるものは、いわゆるセルフエスティームの高い人の本質であ

ることを、模造紙の中で左右に対比させて、理解しました。セッションのクライマックスでは、参加者同士がお互いのセルフエスティームを称賛するカラフルなリボンをプレゼントし合い、会場は温かい笑顔で溢れました。(文責 木村)

【参加経験者コース：午前】



★「ストレス対処スキルを取り入れた食育プログラム」 早見 直美先生

思春期は、生涯の中で最も栄養が必要な時期でありながら、朝食欠食者の増加、痩せの増加、栄養素摂取の偏りのある食生活が課題となっている現状を教えてくださいました。これらの課題解決とともに、思春期をしなやかに健康に生き抜くために、思春期の食育プログラムが紹介され、学習におけるとも大切な指導者側の注意点も示されました。

本ワークで体験したのは、思春期の食行動とストレスが関連している先行研究があることを踏まえ、ストレスが強くなること、ストレスがかかっ

てきても対処できる子どもを目指して作られた参加型学習の実践でした。このプログラムの1時間目の「朝食から健康的な生活リズムをつくる」は、健康的な生活や朝食のメリット等を考えます。2時間目の「ストレスを知ろう」では、自分のストレスを知るために、「ストレスの矢」を用いストレスを測定しました。他の参加者との違いや同じところを探すことによって、ストレスを感じる要因や度合いは人によって異なることに気付きました。また、ストレスにはパフォーマンスを上げるなど良い効果もあることについても学び、物事の捉え方によってストレスをプラスの力に変えられる思考の流れを体験しました。3時間目は「ストレス対処の達人になろう！」をテーマに、ストレス対処法をブレインストーミングで出し合ってから分類を行い、その中でもプラスとなる対処法を確認し合った後、ケーススタディで健康的な対処法のアドバイスを考え発表し合いました。

ストレスは良くも悪くも私たちの心身に影響を与えます。ストレスが不健康な行動に影響することを断ち切るためには、私たち教員もストレスをプラスにマインドセットできるように思考や視野を柔軟にし、考える必要があると再確認できました。(文責 山口)

【参加経験者コース：午後】

★「学校におけるメンタルヘルスプロモーションの基礎」 川畑 徹朗先生



最初に自分が感じているストレスは何かについて出し合い、自分自身のストレスを振り返り、メンタルヘルス向上を目指す学習に入りました。次に「ストレスの思春期の影響とえば」についてブレインストーミングを行い、グループワークで影響について検討しました。ラザレスの「ストレス生起過程モデル」に基づきながら理解を深めました。

ストレス対処スキルに関する体験学習として、活動シート「気持ちのチェック表」を5年生の気持ちで記入し、お互いの違いを確認しました。メンタルヘルス教育の構成「ユニット1」(レジリエンシーの形成)「ユニット2」(具体的なメンタルヘルス教育)

の5年生のプログラムが開発され、検討が進められています。

「ストレスは害になる」という捉え方ではなく、「ストレスを味方にし、役に立てる」というストレス

有益マインドセットが、ストレス要因への行動や対処のあり方を左右することを改めて認識しました。研修ではストレスマインドセット尺度についても示され、理解がより深まりました。

これからさらに学習を深め、ストレスを力に変える生き方のできる子どもを育てていきたいと思いました。よく知り合っているメンバーの経験者グループでしたが、新しい発見や深い学習の機会となりました。(文責 戸野)

【実践発表】

★「児童生徒と教職員のメンタルヘルスの向上を目指す」池田真理子 青山俊美

川畑先生は、2024年度より科研費による「レジリエンシー形成を基礎とする学校メンタルヘルスプロモーションプログラムの開発」について研究を進めておられます。現在は小学校高学年を対象に、うつや自殺などのメンタルヘルス上の問題、さらにはいじめ・暴力・薬物乱用といった危険行動の予防を目的とした一次予防的なメンタルヘルスプロモーションプログラムを開発中です。本ワークショップでは、これまでの研究成果に基づく実践報告とワークが行われました。

前半は、池田先生より「教師用リーフレット」に関する研究成果の報告がありました。ケリー・マクゴニガル氏の著書を参考に作成されたリーフレットを用いて、日常で直面する出来事を「ストレス有益マインドセット」と「ストレス有害マインドセット」という視点で捉えることについて紹介されました。

後半は、青山先生より「プログラム小学生版開発班」が作成したプログラムの紹介がありました。「来週、持久走(マラソン大会)があります」という場面設定を用いながら、ストレスを“良い顔(有益マインドセット)”から捉えること、また“悪い顔(有害マインドセット)”から捉えることについて説明がありました。グループでの交流を通して、マインドセットへの理解を深めるとともに、ストレスを味方にするという視点に気づくことができました。(文責 村上)



参加者の声を頂きました ～アンケートの感想から(抜粋)～

1 全体を通じての感想・意見

- いろいろな先生のお話が聞けていい経験になりました。
- 楽しかった。
- ワークを取り入れながら行うことで自分自身が子どもの気持ちになり経験できたのですごく良かった。
- 学びながら現役の先生と交流できてとても有意義な時間だった。
- 時間配分も飽きない感じでとても良かったです。
- 所属や年齢が違って壁を感じることなく学ぶことができ、たくさんのことを学べた。
- 秘密の友達を初めてやった。思った以上に楽しく嬉しい気持ちになれた。自分は他人からみてこうゆう風に見られているんだなと客観的に見ることが出来てとても良かった。自分の良いところの新たな発見も出来ていい時間だった。このような機会に参加できてさせてもらって本当にありがとうございます。本当にあっという間に終わりました。
- ライフスキルや対人関係スキルストレス対処について、学校でできる実践が多くて自分の財産になりました。
- 自分が体験しながら、クラスの運営に活かそうなことを学ぶことができたので良かったと思いました。
- 講義だけでなく、グループワークなどもあり、飽きずに楽しく参加することができ、とても満足でした。大変勉強になりました。
- 実際に自分が受け持つ生徒に対してどのように実践をするか考えながら活動することができました。生徒の状況に応じてですが、実践していこうとも思いました。ありがとうございました。

- ワークをしながら学ぶことができ、楽しみながら参加することが出来ました。様々なワークも子どもに伝える前に、自分で経験することができる点がよかったです。
- 講義形式、ワークショップといった進め方を自身の授業にも活かしたいです。何をどういう目的で取り入れるか整理して、実践します。
- 大人になって人から見てもらったり褒めてもらったりする機会もないので、最近後ろ向きなマインドだったなど今日改めて気が付きました。今日頂いた言葉を受けて、もっと自分を褒めて、前向きな気持ちで生活したいと思いました。
- 講義中のブレインストーミングを通して、実際に生徒のライフスキルを高める活動になると感じました。自己イメージやボディイメージを振り返ったり、考えたりする活動はとても大事ななと思いました。

2 講話・実習について

- ためになる話がいっぱいでした
- 自分が知らないことやグループワークで色々な人の意見などをしれてとても勉強になりました。秘密の友達など子供たちが楽しくしながら学べるものがありとても良かったです。
- グループ活動が多くて色々な人と関わることが出来き、とても有意義な内容でした
- アイスブレイクやグループでの活動なども含めもし授業をすることがあれば取り入れていきたいです。また、生徒に話してみようと思うことが多くあったので今後の生徒対応に生かしていきたいです。
- 自分が楽しいと思えることは生徒に実態に合わせてやっていきたいと思います。楽しかったです。
- とても身になることがたくさんあり明日以降の実践に活かしていきたいなと思いました。
- すぐにでも実践してみたいなと思いました。
- 非常に面白かったです。また参加させていただきたいです。
- わかりやすく、自校で活かせると感じました。
- 自分自身のセルフエスティームがないと、いくら成長できるいい機会があっても、落ち込んでいだけになってしまうなと思いました。人生を生きる上で大切な考え方を手に入れられた素敵な時間でした。
- 保健教育や学活の中で教員と協力して実施したいと思いました