

4 ライフスキル教育を活用しよう

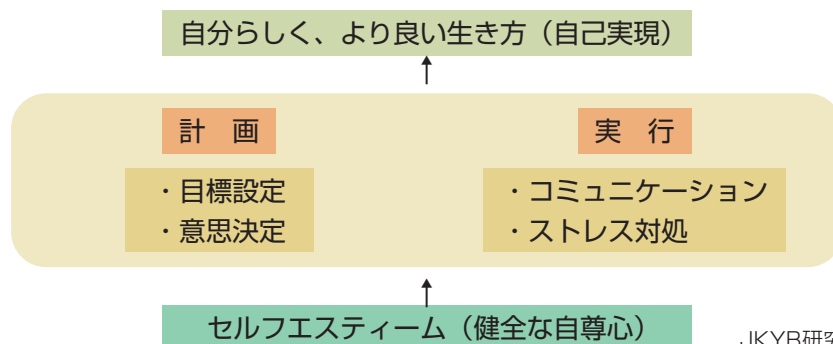
現代社会は多様で複雑な健康課題を抱えています。近年、増加の一途をたどっている生活習慣病のように、私達の抱える健康課題の多くは、いずれも人間の行動が強く関係しています。そして、このような行動の多くは、青少年期に形成されることもよく知られています。

そうした健康課題に対し、今までの健康教育では、「知識中心型」と言われる「知識があれば健康づくりができる」という考え方にに基づき、正しい知識を伝えることに比重がおかれてきました。しかし、中学生のような思春期特有の「友人との人間関係」を重視する時期においては、友人関係が壊れることを恐れるあまり、自分に危険であることがわかっているにもかかわらず、相手の誘いにのってしまいがちになります。そのように、知識を獲得するだけで自分の生活習慣を変えたり、意思を継続させたりするなどの行動に直接結びつく事は難しいこともよく知られています。

ライフスキル（心理社会的能力）とは「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会能力」（WHO）と定義されています。この教育によって青年期などに出会う様々な誘惑や危険行動に対処する力を学ばせ、心の免疫をつけさせる効果を生むと考えます。このライフスキルを獲得するためには、①セルフエスティーム（健全な自尊心） ②意思決定 ③目標設定 ④ストレス対処 ⑤コミュニケーションスキル など5つの要素が関係していると言われています。特に、ライフスキルの低い青少年は社会的要因の影響を受けやすく、セルフエスティーム（健全な自尊心）の低い傾向のある子どもはなおさら破壊的なやり方で 周囲から認めてもらおうとする子どももいます。

少子化や家庭内や地域の連帯感の希薄さ、ゲームの普及に伴う集団遊びの減少などから、昔のように人との交流の仕方を遊びの中で自然に身につけることが難しい現状がある中では、自分の得意なことに取り組んで満足感を得たり、セルフエスティームを高めることのできる経験や、人と人の心が触れ合う体験や自分の気持ちを伝えていく術を、意図的に学習する機会を提供していく必要があるように思われます。

ライフスキル教育は、望ましい行動変容に結びつけるための教育方法の一つです。ロールプレイや少人数グループによるブレインストーミングなどの方法を活用した、体験や観察を通して進める参加型学習によって学習意欲を育んでいこうとするものです。



JKYB研究会 2003 (一部改編)

<ロールプレイングの例>

たばこの誘いを断ろう！

A君は、最近、部活と勉強の両立に悩んでいました。いつもの部活の帰り道、公園で同級生が楽しそうに遊んでおり、その中の何人かがたばこを吸っていました。すると、同級生達から、「おまえもたばこぐらい吸ってみろよ。」言われました。断り切れなかったA君が、初めてたばこを吸ってしまいました。

1 どうしてA君は断れなかったのだと思いますか？

2 友達からタバコを誘われたら、あなただったらどう断りますか？

3 自分の考えた断り方は、どの行動に近いか、○をつけてみましょう。

- A 言葉では言えないが、身振りや態度で断る。
- B 言葉では言えないが、行動（逃げる）で断る。
- C はっきりと言葉で断る
- D 理由をつけて、はっきりと断る。
- E 理由をつけて、はっきりと断り、相手にもやめるように言える。

4 友達の断るセリフや態度を見て、良い点についてメモをとりましょう。

ロールプレイングとは

1 目的・意義

- ・自分や他の生徒が持っている対人関係に関わるスキルや知識を評価する。
- ・失敗の恐れが少ない状況で、新しい行動及びスキルについて、練習したり強化したりする。
- ・指示的な環境もとで、課題に対して多様な解決策を生み出す。
- ・他の生徒の演技を観察し、学習する。

2 学習内容

- ・人の行動は他人からの圧力により変わりうること。
- ・人とのコミュニケーションには、圧力をかけ自分の意思に従わせようとする攻撃的コミュニケーション、相手のいいなりになる受動的コミュニケーション、自分の意見をうまく伝える自己主張的コミュニケーションがあること。
- ・自分の意思を伝えるためには、言葉（言語的コミュニケーション）だけでなく、ボディラングージ（非言語的コミュニケーション）も有効であること。
- ・自分の意思の適切な伝え方や効果的な拒否の仕方には、様々なレパートリーがあること。

3 進め方の例

- ① アイスブレイクを行い、リラックスする。
- ② ロールプレイングの目的や進め方を確認する。
- ③ 小グループ内で、対処スキルを向上させるための練習を行う。グループ内の観察者（練習者以外のメンバー）は、練習について評価する。
- ④ グループ代表の演技者、及び観察者（演技者以外の全員）課題を確認する。
- ⑤ 最初のグループの代表が全体の前でロールプレイングを行う。
- ⑥ ロールプレイング後、役割から離れる。
- ⑦ 演技者と観察者は課題に応える。必要に応じて、観察者が意見を発表したり、再度ロールプレイングを行ったりする。
- ⑧ ⑤から⑦をグループの数だけ繰り返す。
- ⑨ まとめ：自分の考えや意見をうまく伝えるための工夫、有効な答え方が多様に存在することなどを確認する。

4 ロールプレイング実施上の留意点

- ・たばこをすすめるなどの好ましくない役は、原則として生徒にさせない。
- ・教師が誘い役を演じた場合でも、余りに強い圧力を生徒に与えたり、誘い役を誇張して演じたりしない。
- ・小道具として、実物のたばこを使わない。
- ・生徒の演技に対するコメントとしては、良かった点を中心にする。
- ・演技後の指導が、動作やセリフの言い方など単なる「演技指導」にならないようにする。
- ・演技者以外の生徒には観察者としての課題を与え、傍観者にならないようにする。

（財団法人日本学校保健会発行 喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編より引用）