

危険行動防止および積極的健康のための包括的生徒指導マニュアルの開発 ーライフスキル教育の実践を通じた理論的基盤の再構築と実践の集約ー

The Development of Student Guidance and Counseling Manual for Prevention of Risk Behaviors and Positive Health: Restructuring Basic Theory and Summarizing Practices on Life Skills Education

人間発達教育学専攻 教授 西岡伸紀
(NISHIOKA Nobuki)

本研究では、ライフスキル教育における理論と実践の融合を目指す。具体的には、ライフスキル教育の理論であるライフスキル形成のステップ（導入～フィードバック）、ライフスキル教育の特徴である参加型学習の特性、同教育の基盤である Precede-Proceed モデル、社会免疫理論、社会的学習理論等について、それらの内容を確認した。次に、実践資料及びプログラムを収集し、理論と実践の関連性について、さらに、カリキュラム開発の考え方について分析した。また、また、米国健康教育基準を参考に、ライフスキルの発達段階に応じた指導目標を検討した。一方、小学校及び中学校のライフスキル教育の授業の参観及び検討会への参加、さらには姫路市、埼玉等における教員研修ワークショップにおいて、ライフスキル教育の推進に関する情報を集めた。最後に、分析結果を踏まえ、ライフスキル形成のための包括的生徒指導マニュアルを作成した。

資料等の分析の結果、ライフスキルは Precede-Proceed モデルの促進要因の健康関連スキルや先行因子として位置づけられていること、カリキュラムでは、開発の考え方には、スパイラルタイプ、ニーズ対応のタイプがあることが明らかになった。また、セルフエスティーム形成、対人関係スキルについては、小学校低学年からカリキュラムが提案されていたが、意志決定スキル及びストレス対処スキルは、小学校低学年及び中学年の目標、内容を開発する必要があること、その際、米国健康教育基準の両スキルの指導目標が参考になること、目標設定スキルについては、実践はされているものの、発達段階に応じた目標や内容の検討は検討の必要があることなどが明らかになった。

上記の分析に加え、教員のライフスキル教育へのニーズの調査結果を踏まえ、同教育の包括的マニュアルの内容について検討し、マニュアルを作成した。マニュアルは、姫路市内の全ての小学校、中学校に配布された。姫路市内の全ての小学校及び中学校では、平成 28 年度以降、何らかの形でライフスキル教育が展開される予定であり、今後、その際の活用を資することを目指し、マニュアルの改訂を進める。

キーワード：ライフスキル教育、理論、実践、危険行動、積極的健康、マニュアル開発

Key Words : life skills education, theory, practices, risk behaviors, positive health

I 序論

ライフスキルとは、「日常生活で生じる様々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能力（WHO 精神保健部局）」とされている¹⁾。要は、日常的な課題に適切に対処するために必要な能力と捉えてよい。また、ライフスキルは「スキル」と表現されているが、「小手先の技術」のようなものではなく、定義から明らかなように「能力」を意味している。さらに、学習により習得できるものであり、その学習は様々な健康問題に適用できる汎用性の高いものである。

ライフスキルの定義は抽象的だが、それを構成するスキルは具体的である。代表的なものとしては、セルフエスティームの形成、意志決定、目標設定、コミュニケーション、ストレスマネジメントが挙げられている（図 1）。



図 1 ライフスキルの相互の関連

ライフスキルを育成するライフスキル教育は、姫路市、埼玉県川口市等の小、中学校で特に大規模に実行されてきており、喫煙、飲酒、暴力等の問題行動の減少に加え、セルフエスティームの低下防止、対人関係、学校との連結感の向上などの積極的健康にも成果が報告されている。また、授業を受けた児童生徒の反応も良好である。

しかし、理論を踏まえた実践が展開されているかと言えば心もとない点もある。それは、実践の背景となる理論等がプリシード・プロシードモデル、社会免疫理論、社会的学習理論、スキル育成のステップ等あり、それらの理解が十分ではないと考えられるためである。一方、学校での実践では、理論を踏まえているのみならず、筆者らの創造を超える独創的で魅力的な取り組みが多数見られる。ライフスキル教育の充実には「理論と実践の融合」が必要であることがわかる。

本研究では、同教育の基盤である上記の諸理論、カリキュラム開発の考え方等を、実践を通して再構築し、実践と関連させわかりやすく具体的に示すこと、理論の実践化のための支援方策として、包括的な指導マニュアルを開発することを目的とする。

II 研究方法

ライフスキル教育の実践資料を収集するため、実践校である姫路市立小学校3校（八幡、太市、御国野）、中学校資料収集（大白書、夢前、東）、蕨市立中学校の資料を、さらにJKYBプログラム（小5～中3）を収集した（表1）。それらについて、以下の点を分析した。

- ①ライフスキル教育の背景となる諸理論のプログラムや実践事例における反映
- ②学年別の資料のカリキュラム、指導目標
- ③米国健康教育基準を参考に、カリキュラムを発達段階の視点から分析。
- ④生徒指導提要、特別活動、総合的な学習の時間の指導要領解説を参考に指導の目標や内容との関連性の検討

表1 分析対象資料

1)JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：心の能力を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル1，東山書房，京都，2005
2)JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「実践につながる心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル2，東山書房，京都，2006
3)JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「未来を開く心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル3，東山書房，京都，2007
4)JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「きずなを強める心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 小学校5年生用，東山書房，京都，2008
5)JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「しなやかに生きる心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 小学校6年生用，東山書房，京都，2010
6)蕨市立第一中学校：蕨市教育委員会委嘱 研究紀要 「豊かな心をもつ生徒の育成を目指して」 ～心と体と学力の調和のとれた「生きる力」を育む教育活動～，蕨市立第一中学校，埼玉，2014
7)川畑 徹朗：第21回JKYB ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書，JKYB ライフスキル教育研究会，神戸，2012
8)姫路市立大白書中学校，姫路市立青山小学校 姫路市立白鳥小学校 姫路市立太市小学校，姫路：姫路市立大白書中ブロック ライフスキル教育研究発表 研究主題 心豊かな児童・生徒の育成 ～セルフエスティームを高め，自らの未来を切り拓く力を身につけるために～，姫路，2014
9)姫路市立東中学校，姫路市立御国野小学校，姫路市立別所小学校：第9回 小中一貫教育全国サミット in 姫路 小中一貫でひらく こどもの未来 東中学校ブロック 取組概要 学習指導案 東中学校ブロック 小中一貫教育研究主題 共に伸びようとする子 ー豊かな人間性と確かな学力の育成をめざしてー ひとにやさしくする子 がんばりぬく子 しんけんに考え学ぶ子，姫路，2014
10)姫路市立八幡小学校・姫路市立夢前中学校，豊かな学びと生きる力の育成～セルフエスティームを育むライフスキル教育を核として～，2014
11) Joint Committee on National Health Education Standards, National Health Education Standards, Second Edition, ACHIEVING EXCELLENCE, 2007

また、以下の通り、ライフスキル教育の授業参観、事後検討会を行ったり、研修会等を担当したりして、参加者等と協議した（表2）。

表2 授業参観、検討会への参加等

月日	場所	テーマ、内容等
平成 25 月		
6 月 14 日	姫路市太市小学校	校内研修「ライフスキル教育」
8 月 27 日	姫路市市民会館	姫路市教育委員会「ライフスキル教育研修会」
平成 26 年		
6 月 13 日	姫路市立東中学校	授業「効果的なコミュニケーションスキル」
6 月 27 日	姫路市太市小学校	授業「わたしのコラージュ」
8 月 26 日	姫路市市民会館	姫路市教育委員会「ライフスキル教育研修会」
10 月 8 日	姫路市立大白書中学校	研修「心豊かな児童・生徒の育成 ～セルフエスティームを高め、自らの未来を切り拓く力を身につけるために～」
12 月 4 日	猪名川町立六瀬中学校	校内研修「ライフスキル教育の推進について」
12 月 5 日	亀岡市役所市民ホール	研修「ライフスキル教育について」
12 月 14 日	猪名川町立六瀬中学校	授業「本当の自信とコミュニケーションスキルの形成」
平成 27 年		
2 月 5 日	猪名川町立六瀬中学校	校内研修「ライフスキル教育」
2 月 21 日	鳥取市福部小学校	校内研修「子どもたちの課題対処能力を育てるライフスキル教育」

Ⅲ 結果及び考察

1. 背景となる理論とその活用

1) プリシード・プロシードモデル(Precede-Proceed Model)

同モデルは、QOL の向上、健康問題の予防や解決のために企画－実施－評価を行うモデルであり、Green LW, Kreuter MW により開発された¹³⁾。モデルでは、QOL 等に関わる社会的要因を分析する第1段階の「社会アセスメント」から始まり、第8段階である取組の「成果評価」までの段階がある。ライフスキル教育の目標や内容の検討は、第3段階である「教育/エコロジカル・アセスメント」において行われる。この段階では、行動やライフスタイルに影響する要因を明らかにし、それらを準備要因（先行要因とも呼ばれる。以下同様）、実現要因（促進要因）、強化要因に分析する。準備要因は、動機付けに関わる要因であり、具体的には、知識、態度、信念、価値観、認識などが挙げられる。実現要因は、ある行動の実現に強く影響するスキルや資源である。強化要因は、行動が実施された後に継続されるための要因であり、周囲の人々などからの社会的、心理的、物理的支援等がある。同モデルは、学校における健康教育の内容構成、それにおけるライフスキルの機能を考える際に有効である。

ライフスキル教育の実践報告やプログラムの内容を同モデルから検討すると、意志決定、目標設定、コミュニケーション、ストレス対処などのスキルは実現要因の「スキル」に相当し、セルフエスティーム自体は、準備要因に当たると考えられる。また、ライフスキル教育を実施する際に、家庭との連携が図られる（具体例は後述する）が、それは強化要因に当たる。

2) スキル育成のステップ

意志決定、目標設定、コミュニケーションなどのライフスキルは、認知的要素の強いスキルである。このようなスキルを育成する場合のステップは、概ね次のように考えられている。詳細は表3に示す。

- ①そのスキルが、日常的に使われていること、有用であることなどを確認する。
- ②そのスキルの使い方を理解する。
- ③そのスキルの実際の使い方を理解する。
- ④そのスキルを学習場面において使ってみる。
- ⑤そのスキルを日常生活で使ってみて、フィードバックや強化を受ける。

以上の流れについては、授業の流れ、子供の関心や意欲などを考慮して、一部順序を替えてもよい。また、最後の⑤の段階まで必ず終えるわけではなく、時間や内容の区切りを勘案し、途中の段階で終わることもある。さらに、スキルによって、また子どもたちの習得状況や学習目標に応じて、一部を省略したり軽く扱ったりする場合もある。

例えば、意思決定や自己主張コミュニケーションでは、時間の都合もあり、④の段階で終えることが多いように見受けられる。

表3 スキルを育成する流れ

①スキルについて確認する：学習するスキルについて理解したり、そのスキルの重要性や有用性を確認したりする ・教師はそのスキルについて説明し、それを使う日常生活の場면을例示する。 ・子どもたちや教師は、そのスキルを使う他の様々な場面や状況を挙げ、そのスキルがよく使われていることを確認する。 ②スキルの使い方を理解する：スキルの使い方であるステップ（段階や過程）、スキルの要素などを理解する ・子どもたちは、説明や例示を通して、そのスキルをどのように使うか（ステップや要素）を理解する。 ③スキルの実際の使い方を理解する：スキルを使っているモデルを見て、実際の使い方をより深く理解する。 ・教師は、クラス全員に対して、行動的スキル（例、コミュニケーション）では、スキルを使っている様子をロールプレイにより示したり、認知的スキル（例、意志決定）では、スキルの段階（例、意志決定のステップ）を具体的に示したりする。 ・教師は、スキルについて理解させるため、様々な状況や健康課題について、スキルを使うモデルを示す。 ④スキルを使ってみる(狭義)：スキルを使う練習、練習の観察 ・子どもたちは小グループに分かれて、簡単な状況について練習とリハーサルを行う。子どもたちが自信を持てば、難易度を上げる。 ・子どもたちは、全員で交流するために、大きなグループで練習する。 ⑤日常生活等で使い、フィードバックや強化を受ける：継続的なフィードバックと強化 ・教師は、肯定的なフィードバックを行う。 ・子どもたちは、スキルを使った経験について交流し、経験等を共有する。
--

ステップを具体的に説明するため、意志決定スキルを例に流れを示す。

- ①意志決定について理解する。
 - ・意志決定とはどういうものか。：説明、例示
 - ・日常生活の様々な場面や状況で意志決定していること、誰でも行っていること：説明、例示、プレインストーミング
 - ・意志決定することの必要、大切さ：指導者の成功例、失敗例などの紹介、子供の成功例等の紹介
- ②適切な意志決定の行い方を理解する。
 - ・課題の明確化、選択肢の列举、結果の予想、選択肢の決定、（振り返り）というステップがあること：具体例を挙げて説明
 - ・理解を深める：他の具体例を挙げて説明
- ③ある場面について、意志決定の仕方を使って、意志決定のシミュレーションを行う。
 - ・その場面でのシミュレーションを演習。
 - ・意志決定能力をさらに高めるため、他の場面でも行う。
- ④日常生活の場面に適用する。その結果を振り返ったり意見交換したりする。
 - ・日常生活において、指導者や子供たちが、意志決定が必要な場面を挙げたり、確かめたりする。①を使うことも可能
 - ・自分が使ってみたい場面を特定する。

- ・実際に使ってみる。必要に応じて、保護者の協力を得る。
- ・（可能ならば）使ってみた結果を振り返ったり、シェアしたりする。

実際の指導におけるスキル育成の流れ

中学1年生対象のJKYBプログラム「より良い決定をする（１）」「より良い決定をする（２）」（計２授業時間）を用いて、前ページの①～④の段階に対応させて、意志決定スキル育成の流れを説明する。①～④の段階は、１授業時間の中で終えるものではなく（無理な場合が多い）、２授業時間かけて進められている。

３）社会的免疫理論（心理的免疫理論）

川畑は、心理的免疫理論について、次のように解説している⁸⁾。

「心理的免疫とは、病気に対する身体的免疫になぞらえた考え方である。具体的には、ロールプレイングなどの学習活動を通じて、周囲の人からの圧力に対処する能力をあらかじめ形成しておくことによって、喫煙、飲酒、薬物乱用などの危険行動を誘われるような場面に実際遭遇しても、より効果的に対処できるようになることを期待している。社会的免疫理論（Social Inoculation Theory）とも言う。」

周囲からの圧力への対処能力を事前に形成は、ライフスキル教育の自己主張コミュニケーションや争いごとの解決などの学習において図られており、社会的免疫理論は重要な理論である。ただ、理論が活用される学習活動は、ロールプレイングのみならず、適切な事例を用いて、効果的な対処法（例えば、自己主張コミュニケーションの要素）を考える学習もそれに当たる。事例については、多くの子どもたちに関わり、どこでも起こりうるような、また、よく考えれば解決できうる難易度のものが求められる。なお、難易度について違和感があるかもしれないが、過度に困難な事例では、無力感を感じたり自己効力感を低下させたりすることに終わったりして、学習の意義が小さくなると考えられる。ライフスキル教育におけるよく考えられた事例の具体例を紹介する（表４）。このような事例の作成には、学校教員と連携が欠かせない。

表４ ライフスキル教育における事例（例）

事例１：今日の体育はバスケットボールです。Bさんはチームのリーダーに立候補し、とてもはりきっています。でも、今日のチーム練習で、Bさんは周りの子の意見も聞かずに「シュート練習やろ！」と言って始めてしまいました。あなたは「おや？」と思いました。（御国野小学校、小６、自己主張コミュニケーション） 事例２：定期考査前の土曜日、友人が遊ぼうと誘ってきました。あなたは、塾は休みでしたが、一人で勉強をしたり、ゆっくり休んだりしたいと考えています（姫路市立大白書中学校、自己主張コミュニケーション）。

４）社会的学習理論

「社会的学習は、他人の影響を受けて、社会的習慣、態度、価値観、行動を習得していく学習」とされる（心理学事典、有斐閣、1999）¹⁴⁾。それには、直接的な模倣等の他、試行や報酬を伴わず行われる観察学習がある。この観察学習は、ライフスキル教育のロールプレイングで用いられている。特に、演技者自身ではなく、演技を観察する多くの子どもたちの学習効果を高めるため、学習の流れや観察での評価の仕方が工夫されている。

学習の流れは次の通りである。

- ①他人の効果的な行動を見る
- ②効果的な行動が対処に有効であることを理解したり、実感したりする
- ③効果的な対処行動の特性を確認する
- ④効果的な対処行動を習得する

また、評価の際には、対応の良い点を中心に挙げ、不十分な点の列挙は少数に留める。評価のポイントの例を示す（表５）。その理由は、不十分な点は一般的に多数挙げられるが、それを確認することが、必ずしも対処の自己効力感を高めることにつながらないこと、現実的に、良い点が少数でも明確に認められれば、概ね適切な対応ができることによる。

表5 評価のポイント（例）

・断るせりふがはっきりしている	・声が大きい
・態度が一貫している	・ボディランゲージを自然に活用している
・自然な対応である	・ユーモアがある
・その人らしい	・相手への配慮やあたたかさがある など

5) 参加型学習

ライフスキル教育では、参加型学習を多用する（表6、WHO）。参加型学習では、自由に発言できる（＝1人1人の発言が尊重される）雰囲気のもと、グループワークを中心として、子供たちのもっている知識や経験を引き出して活用したり、唯一絶対の解答を求めるのではなく多様な選択肢を探したりする。

表6 参加型学習の特性(WHO, 1997)

・グループのメンバーの経験、意見、知識を基礎とする。
・可能性を迫り、選択肢を見つけるという創造的状況を提供する。
・学習と意志決定のプロセスにとって重要な、お互いの快適さと安心さを保証する。

参加型学習の特徴について、並木はライフスキル教育を指導した教員の意見として、次のように紹介している。

「このプログラムは、全員に活躍の場が提供され、普段積極的な発言や意思表示があまり見られない生徒の活動を促すことができた。考えや意見をみんなで共有することで、学級内にも自分や他者を認め合う雰囲気が形成され、教師の一方的な説明や論しではなく、楽しみながら体験を通して学ぶ授業でした。」（「生徒指導健康教育に生かすライフスキル教育」日本教育新聞 2010年6月21日より¹⁵⁾）

子供たちは、無意識のうちにもライフスキルを使い、成功した経験や失敗した経験、さらには、解決策や対処策も一応持っていると考えられる。このような貴重な経験等を使わない手はない。その際には、自由に考えや意見を述べ、それが対等に取り上げられるような（＝からかわれたり、冷やかされたりしない）学習環境も必要である。

なお、参加型学習とはいえ、必ずオープンエンドで終わるわけではない。説明、発問などを適宜使ったり、指導内容を押さえたり、まとめたりすることも有効である。

3. 実践における優れた取組：家庭等との連携

ライフスキル教育は、当然ながら子どもたちのライフスキル育成を目指して行われる。ただし、その育成には家庭が大きく関わる。そのため、家庭との連携が重要になる。連携は、負担に思われるかもしれないし、連携のための具体策が思い浮かばないかもしれない。ライフスキル教育においても、家庭との連携についていくつかの興味深い具体策がとられている。ここでは、蕨市立第一中学校の取組を紹介する。

1) ライフスキル教育の授業への参加

①家族への「賞賛」のメッセージ等

「秘密の友だち」と同様に、家族に対して賞賛のメッセージを送る。また、セルフエスティーム形成に関わり作成した自分のコラージュ、目標設定に関わり作成した目標達成シーンなどを家族に見せて、内容等を説明する。

②ロールプレイングでの誘い役

誘われた場合の対処である自己主張コミュニケーションスキルの学習では、ロールプレイングがよく用いられる。ロールプレイングは有効な方法の一つであるが、誘い役が問題となる。誘い役は好ましくない役であるため生徒は担当できないため、代わって保護者が演じる。授業の前に、適切な誘い方、子どもの対処に対するコメントの仕方など、事前に打ち合わせを行う。

2) ライフスキル教育の体験

以下のように、保護者がライフスキル教育の教材や活動を体験する多様な機会を設けた。

①コラージュづくり

保護者が、「自慢の我が子」という題で我が子のコラージュを作成。それをラミネートし、以下のような様々

の活動において活用した。

- ・学校保健委員会において、保護者が我が子のコラージュを作成し、他の保護者がそれを紹介する。
- ・第3学年の夏休み中の三者面談において、我が子のコラージュを活用して、保護者は我が子の小さい頃のことや、好きなこと、得意なこと、また将来の夢などについて担任に話をした。
- ・親子進路説明会において、「自慢の我が子」と題して掲示された。
- ・合唱祭において、「自慢の我が子」を、1, 2年生やその保護者向けに掲示した。

なお、コラージュは成果物として活用されただけでなく、その作成自体が、それまでの歩みを振り返り、将来の夢などについて親と子がコミュニケーションを図りながら考えるきっかけ作りとなった。

②ブレインストーミング

PTA との連携で、保護者は、「もし朝、我が子が「学校へ行きたくない」と言ったら…」という題で、その対処法についてブレインストーミングを行った。

③「ストレスの矢」

ライフスキル教育で行われている「ストレスの矢」について、保護者が体験しました。ストレスサーの内容は、保護者向けに、授業の場合とは一部変えて「財布の中身」などとした。

④広告分析

別の中学校の取組ですが、ライフスキル教育の「広告分析」を保護者が体験した。用いた広告は、保護者向けに「化粧品」などとした。

4. カリキュラム

1) 国内のカリキュラム例

筆者らが関わるプログラムについては、カリキュラムは2タイプに分かれると考えられる。中学校での例を取り上げ、説明する。

一つは、JKYB プログラムであり、そこでは、セルフエスティームの育成を重視し、半数程度の授業内容を複数の学年にわたって繰り返し実施している(表7)。繰り返しとはいえ、生徒が飽きる様子はなく、興味を持ち積極的に関わっている。それは、以前の学習から1年程度経ていること、生徒自身や周囲の環境、課題などが変化していること、学習自体が興味深いものであることなどによると考えられる。

表7 中学校 JKYB プログラムの内容

中1	中2	中3
① <u>お互いをもっとよく知ろう</u>	① <u>お互いをもっとよく知ろう</u>	① <u>お互いをもっとよく知ろう</u>
②自己イメージってなに？	② <u>上手に話を聞こう</u>	②自分の将来を考えるー自伝記を作ろう
③自分について知る	③誤解を避ける	③自分の将来を考えるー自伝記を紹介する
④自分を表現する	④引込み思案を克服する	④自分を向上させるための目標
⑤より良い決定をする	⑤賞賛(秘密の友だち)	⑤成功のイメージを持とう
⑥広告を探検しよう(オプション)	⑥ボランティア活動-学校で-(オプション)	⑥前向きに生きよう
⑦自分を向上させるための目標	⑦意志決定スキルの復習	⑦自分の目標達成を妨げること
⑧成功のイメージを持とう	⑧メディアの影響	⑧危険行動を避ける
⑨前向きに生きよう	⑨自己主張コミュニケーションスキルの復習	⑨自分の気持ちをうまく伝える
⑩すばらしい友だち	⑩喫煙や飲酒の誘いに対処する	⑩不安や怒りに対処する
⑪上手に話を聞こう	⑪ボランティア活動-地域で-	⑪上手に話を聞こう
⑫賞賛(秘密の友だち)	⑫怒りへの対処	⑫賞賛(秘密の友だち)
⑬自分の気持ちをうまく伝えるー自己主張	⑬争いを解決する	⑬失敗なんてありえない
⑭失敗なんてありえない		⑭ライフスキルを振り返る
		⑮パンフレットを作る
		⑯パンフレットを発表する

下線部は、複数の学年において実施されている授業

他方は、ある中学校で実施されたライフスキル教育のカリキュラムであり、そこでは、各学年で重視され

るスキルが異なり、授業内容の繰り返しが見られない（表8）。学年別に見ると、1学年ではセルフエスティームと意志決定スキル、2学年ではコミュニケーションスキル、3学年では目標設定スキルが重点化されている。繰り返しがないためスキルの習得状況が懸念されるが、この中学校は、習得のための強化に力点を置いていた。例えば、意志決定スキルの学習後には、意志決定のステップを廊下に掲示したり、選択の際の基準例を教室内に掲示したりしており、スキルの活用の日常化が図られていた。また、部活動においても、習得したスキルが活用されていた。

表8 学年別に重点化するスキルが異なるプログラム

中1	中2	中3
①学級の基本ルールづくり ②上手に話を聞こう ③本当の自信をつける方法 ④責任をもつようになる方法を学ぶ ⑤より良い決定をする(1) ⑥より良い決定をする(2) ⑦自己のイメージってなに？ ⑧自己のイメージを改善しよう！	①真の友人って何だ？ ②仲間はずれにしないで ③友人関係を見つめる ④仲間のプレッシャーを感じる(1) ⑤仲間のプレッシャーを感じる(2) ⑥ノーと言うための3つのステップ ⑦真の友人になるために ⑧壁をつくるのではなく、橋を架ける	①薬物に関わらない健康な人生 ②目標設定について考えよう ③目標設定のための4つのステップ ④自分を向上させるための計画 ⑤成功のイメージをもとう ⑥前向きに生きよう ⑦失敗なんてありえない ⑧ライフスキルを振り返る

なお、小学校のカリキュラムについては、紙面の都合から取り上げていないが、興味深い点が多々認められる。例えば、セルフエスティーム形成、目標設定、コミュニケーションについては、低学年から内容が位置づけられているが、意志決定やストレス対処については、高学年に限定されている。詳細は、後述の包括的マニュアルを参照されたい。

5. 今後のカリキュラム開発のために：米国健康教育基準

上述のように、意志決定等については、小学校の低中学年での指導内容が開発されていない。このための情報は乏しいが、米国健康教育基準が参考になる¹²⁾。同基準は、意志決定スキル、目標設定スキル、コミュニケーションスキルについて、小学校2年以前から12年までの学年段階別に、各スキルの達成すべき目標が示されている。この情報は、低中学年の指導内容の開発に有用であり、かつ、現行のプログラムの改訂にも活用できる。意志決定スキルのみ、基準を紹介する（表9）。

表9 米国健康教育基準：意志決定スキル

意志決定スキル 子どもたちは、健康を増進させるための意志決定のスキルを使う能力を明らかにする。 意志決定スキルは、健康を保持増進する行動を明らかにし、実行し、継続するために必要である。この基準には、達成指標（Performance Indicators）にある、健康上の意志決定に必要なステップを含む。意志決定スキルは、健康課題に適用することにより、他の人と連携して、生活の質を高めることを可能にする。	
Pre-K-2	- 健康に関する決定が必要な状況がどういったものであるかを特定する。 - 健康に関する決定について、個人で決定できる場合と支援が必要な場合を区別する。
3-5	- 健康に関して、よく考えた上で決定することが必要な状況がどのようなものであるかを特定する。 - 健康に関する決定の際に、いつ支援が必要であるか分析する。 - 健康に関する課題や問題に対して、健康的な結果が得られる選択肢を列挙する。 - 健康に関する意志決定の際に、各選択肢をとった場合の結果を予想する。 - 意志決定の際に、健康的な選択肢を選ぶ。 - 健康に関する意思決定の結果を述べる。
6-8	- どのような環境が、健康に関する意志決定を促したり、妨げたりするかを特定する。 - 健康に関する状況において、よく考えた上で意志決定の適用が必要な場合がどのような状況なのかを特定する。 - 意志決定において、個人で行うことが適切か、協力して行うことが適切か、区別する。 - 健康に関する課題や問題に対する選択肢について、健康的なものと不健康なものを区別する。 - 各選択肢をとった場合の、自分や他人に及ぼす短期的結果を予想する。 - 意志決定の際に、不健康な選択肢よりも健康な選択肢を優先する。 - 健康に関する決定の結果を分析する。
9-12	- 健康に関する意志決定を妨げる障害を明らかにする。 - 健康に関する状況において、よく考える意志決定を適用することの価値を明らかにする。 - 意志決定において、個人で行うことが適切か、協力して行うことが適切か、根拠を持って述べる。 - 健康に関する課題や問題に対する選択肢を挙げる。 - 各選択肢をとった場合の、自分や他人に及ぼす短期的結果および長期的結果を予想する。 - 意志決定の際に、健康な選択肢を正当化する。 - 健康に関する決定の有効性を評価する。

6. 包括的マニュアルの作成

1) マニュアルの作成方針

マニュアルは、ライフスキル教育について理解を深め、既存のプログラムや実践例を活用したり、新たなプログラムや授業を開発したりすることを支援するために作成された。したがって、既存の資料にある指導案や教材はほとんど掲載していない。それらの情報は、既存の書籍や資料を参照できるためである。また、作成に際しては、次の点を留意した。

- ・既に学校において行われている日常的な様々な活動をライフスキル育成と関連付ける。
- ・現在求められている能力や資質とライフスキルを関連付ける。
- ・各スキルについて具体的に説明する。
- ・スキル育成の過程（段階、ステップなど）を丁寧に示す。
- ・カリキュラム例を紹介する。
- ・保護者や家庭との連携の具体策を示す。
- ・今後の改善のための参考情報（生徒指導提要、米国健康教育基準等）を示す。

2) マニュアルの内容

マニュアルの内容（目次）を以下に示す（表 10）。

マニュアルは、関係機関、及び姫路市教育委員会を通して、姫路市内の小学校、中学校全校に配布された。マニュアルは不備な点も多々認められる。今後、使用の際のご意見を踏まえ、改訂を重ねる予定である。



表 10 「ライフスキル教育の実践：考え方と進め方」の内容

1	ライフスキルとは
2	ライフスキル教育の効果
3	従来の教育活動におけるライフスキルの育成
4	個別のライフスキルの内容 セルフエスティーム形成，意志決定，目標設定，コミュニケーション，ストレス対処
5	ライフスキル育成 Q&A
6	スキルをどのように育てるか？：過程をたどり，参加型学習を用いる
7	各スキルにおける育成の流れ
8	カリキュラム
9	継続的活動，常時活動
10	多様な指導方法：教科の授業でも使える
11	保護者・家庭との連携
12	授業のための準備：研修
13	ライフスキル教育推進のための参考資料，ホームページ
資料	
米国健康教育基準：	
意志決定スキル，目標設定スキル，コミュニケーションスキル	
生徒指導提要	
小学校学習指導要領解説特別活動編	
中学校学習指導要領解説特別活動編	

引用・参考文献

- 1) WHO 編，川畑徹朗，西岡伸紀，高石昌弘，他監訳，WHO ライフスキル教育プログラム，大修館書店，1997
- 2) JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：心の能力を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 1，東山書房，京都，2005
- 3) JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「実践につながる心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 2，東山書房，京都，2006
- 4) JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「未来を開く心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 中学生用 レベル 3，東山書房，京都，2007
- 5) JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「きずなを強める心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 小学校 5 年生用，東山書房，京都，2008
- 6) JKYB 研究会（代表：川畑徹朗）：「しなやかに生きる心の能力」を育てる JKYB ライフスキル教育プログラム 小学校 6 年生用，東山書房，京都，2010
- 7) 蕨市立第一中学校：蕨市教育委員会委嘱 研究紀要 「豊かな心をもつ生徒の育成を目指して」 ～心と体と学力の調和のとれた「生きる力」を育む教育活動～，蕨市立第一中学校，埼玉，2014
- 8) 川畑 徹朗：第 21 回 JKYB ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書，JKYB ライフスキル教育研究会，神戸，2012
- 9) 姫路市立大白書中学校，姫路市立青山小学校 姫路市立白鳥小学校 姫路市立太市小学校，姫路：姫路市立大白書中ブロック ライフスキル教育研究発表 研究主題 心豊かな児童・生徒の育成 ～セルフエスティームを高め，自らの未来を切り拓く力を身につけるために～，姫路，2014
- 10) 姫路市立東中学校，姫路市立御国野小学校，姫路市立別所小学校：第 9 回 小中一貫教育全国サミット in 姫路 小中一貫でひらく こどもの未来 東中学校ブロック 取組概要 学習指導案 東中学校ブロック 小中一貫教育研究主題 共に伸びようとする子 ー豊かな人間性と確かな学力の育成をめざしてーひとにやさしくする子 がんばりぬく子 しんけんに考え学ぶ子，姫路，2014
- 11) 姫路市立八幡小学校・姫路市立夢前中学校，豊かな学びと生きる力の育成～セルフエスティームを育む

ライフスキル教育を核として～，2014

- 12) Joint Committee on National Health Education Standards, National Health Education Standards, Second Edition, ACHIEVING EXCELLENCE, 2007
- 13) ローレンス W グリーン，マーシャル W クロイター著，神馬征峰訳，「実践ヘルスプロモーション PRECEDE-PROCEED モデルによる企画と評価」，p13，医学書院，2005
- 14) 中島義明，他，心理学事典，有斐閣，1999
- 15) 並木茂夫，生徒指導健康教育に生かすライフスキル教育，日本教育新聞，2010 年 6 月 21 日