

本校のライフスキル教育について

岡山県立倉敷天城高等学校

本校で実施しています、ライフスキル教育について、ご紹介します。

ライフスキルとは？

WHOにより「日常生活の中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心理社会的能力」と定義されています。

- 目 的**
- ・高校生として、日常において起こる要求、問題、ストレス等の諸問題に対して、望ましい行動選択ができるようにする。
 - ・生涯、健康な生活を送るために、自己肯定感の高揚、豊かな人間性の育成などを、自らの力でできるようにする。

講 師 岡山中央病院 ウィミズメディカルセンター 企画室長 富岡 美佳 氏

実施内容

学年	時期	内 容
高1	9月	コミュニケーションスキル
	3月	ストレス対処スキル 意志決定スキル
高2	6月	性教育講演会
	9月	自己認識スキル
高3	6月	性教育講演会



今回（5月・9月）は、感染防止のため、遠隔オンラインで実施しました。

今年度9月実施分紹介

1年「コミュニケーションスキル」

- 目 標**
- ・人の話をよく聞く。
 - ・言語的、非言語的コミュニケーションを知る。
 - ・相手も自分も大切に話す方法を学ぶ。
- 内 容**
- ・アイスブレイキング
 - ・ワーク（価値観の違いの認識、思い込みの気づきなど）
 - ・ロールプレイング（さわやかな話し方）
 - ・断り方 など



ライフスキルとは？
最初に説明を受けます。



同じ言葉でも、人によって、イメージや価値観が違うことを、様々なワークを通して学びます。



攻撃的、消極的、さわやかな言い方の3パターンのロールプレイングを通して、アサーティブな話し方を学びます。どのクラスも、とても盛り上がります。

生徒の感想

- ・アイスブレーキングが楽しかった。
- ・第一印象で人を判断してはいけないと思った。
- ・ワークでは、自分にはない発想がたくさんあって面白かった。
- ・自分の気持ちも相手の気持ちも尊重することが大切だと思った。(多数)
- ・個人の価値観や感じ方の違いを実感できた。(多数)
- ・自分はどちらかというともじもじタイプなので、さわやかタイプのコミュニケーションを身につけて、社会でも役立たせるようにしたい。
- ・余裕がないときにはアグレッシブな言い方になるので、余裕をもって、相手を思いやった言い方に気をつけたい。
- ・断るときには、代案も考えて、お互いの気持ちを分かり合うことが大切だと思った(多数)
- ・LINEは文面だけのコミュニケーションなので、気をつけようと思った。
- ・初めての授業で、何をするのか不安だったが、とても楽しかった。みんなとたくさんコミュニケーションをとって、いっぱい笑った。日常生活において大切なこうしたスキルは、自分達は習得できていると思い込んでないがしろにしがちだけれど、今回の授業で自分にはまだそれらの能力が足りていないことに気づいた。これからそのスキルを養い、一人前の人間として生きていけるようになりたい。

2年「自己認識スキル」

- 目 標
- ・自己を認識し、自己尊重ができる。
 - ・他者を理解することができる。
 - ・自己表現ができるようになる。

- 内 容
- ・アイスブレーキング
 - ・ワーク（自分の好きなもの、苦手なものなどの認識、人から見た自分）
 - ・コラージュ作成（自己表現）



ワークシートを使って、自分の好きなものや苦手なものを振り返ります。



自分のことを振り返った上で、広告や雑誌等を切り貼りし、コラージュ作品を作ります。個性あふれる作品が仕上がります。

生徒の感想

- ・アイスブレーキングのリラックス効果がすごいと思った。
- ・自分を見つめ直す良い機会になった。なりたい自分を目指して頑張りたい。
- ・自分のことを知ることができた。受験にも生かしていきたい。
- ・クラスの人のこと知ることのできる良い機会になった。(多数)
- ・半年同じクラスで過ごしていても、(相手のことを)初めて知ったことがたくさんあり、楽しかった。
- ・自分の好きなものに満たされると、自然と幸せな気分になれることを感じた。この感覚を実生活に生かしたい。
- ・自分のことを知っているようで知らなかったことに気づいた。何かに悩んだときも、一度自分を見つめ直す必要があると思った。
- ・コラージュ作りが楽しかった。(多数)
- ・みんなのコラージュがユニークで面白かった。(多数)
- ・このような活動は普段することがないので、これからも定期的に受けたい。