

子どものライフスキルとセーフティプロモーション

西岡 伸紀

兵庫教育大学大学院

Children's Life Skills and Safety Promotion

Nobuki Nishioka

Hyogo University of Teacher Education

1. 教育の意義と機能

ここでは、セーフティプロモーションにおける教育及びライフスキル教育の意義と機能について述べる。子どもの遊びや教育活動などは、人としての発育・発達上重要な意味をもつが、活動の場や活動自体にリスクが伴う。安全のためには物理的環境や社会的環境の整備が必要であるものの、環境を全面的にカバーすることはできない。環境をネットにまで広げてリスクを考えると尚更難しくなる。そのため、環境整備と併せて子どもたちの資質や能力を高める教育が必要である。価値観が多様化し安全と他の価値の対立が起こりやすい現況においては、安全や生命の価値をより高く位置づけるような教育も大切かもしれない。

一般的に、教育には劇的な効果は期待できないが¹⁾、その強みは、子どもたちの自主性や主体性を重視しつつ資質や能力を育成すること、教育の内容や方法は多様であるため方策として柔軟性や適用可能性が高いことにある。しかしながら、現状では教育の機会や時間数は限られる。教育の有効性を高めるには、機会の拡大を図ることに加え、所与の条件の下で教育内容の選択や指導方法を工夫することが必要である。また、教育効果をエビデンスとして積み重ね、それに基づき教育を改善することも欠かせない。ライフスキル教育はそのような課題に応えようとする取組の一つであり、その内容や学習方法を紹介する。

2. ライフスキル教育とその特徴

ライフスキルとは、日常生活における課題への対処に必要な心理社会的な能力である (WHO)²⁾。子どもたちは、人間関係 (いじめを含む)、学習、自身の性格や体型などに不安や悩みを持つことが多いが、それらを含めた様々な課題がライフスキル教育の対象となる。

ライフスキルの定義は抽象的であるが、具体的スキルとしては、意思決定、目標設定、コミュニケーション、ストレス対処、自尊心の形成などがある (図1)。図では、意思決定等の具体的スキルの形成には、基盤として自尊心の形成が必要であること、ライフスキルの形成がQOL向上、諸問題の予防や解決につながること、QOL

向上等が自尊心や具体的スキルの形成を促すことを示している。



図1 ライフスキルの構成と機能

ライフスキルの特徴としては、まず、様々な具体的スキルを含むことが挙げられる。多岐にわたる課題や危険行動の防止は、特定の能力だけでは実現できない。安全課題に関わっても、リスクに関する意思決定、対人関係に関わるコミュニケーション、情動への対処のためのストレス対処、それらの基盤としての自尊心などが必要になる。

次に、ライフスキルは認知的特性が強いことが挙げられる。ライフスキルは文字通り“スキル”であるが、運動スキルや応急手当のスキルなどとは異なる。例えば、意思決定スキルについては、その行い方である“意思決定のステップ”について学習するが、ステップは固定的ではない。ステップのある段階を省略したり途中から前の段階に戻ったりするなど、状況に応じて変えうるものである。また、多くの運動スキルのように、一度習得すれば無意識のうちに実行できるようなものではない。意思決定スキルを学習したとしても、現実には困難な課題があり、意思決定の失敗や成功を重ねたり新たに学習したりしながら能力を高めていくものである。

ライフスキル育成を目指すライフスキル教育は課題対処能力を高めるものであるため、様々な効果を上げてきた。例えば、国内では、喫煙、飲酒、暴力等の問題行動の減少、セルフエスティームの保持、対人関係、学校との連結感の向上などが、国外では、薬物乱用、思春期

妊娠、いじめ、エイズ、暴力、飲酒などの問題行動の防止、自己信頼とセルフエスティームの向上、知的能力の向上、学校との連結感の向上などが挙げられる^{2, 3)}。

ライフスキル教育の特徴は、参加型学習を多用することである。参加型学習の特徴は、子どもたちの持っている知識、意見、経験などを引き出して活用すること、唯一絶対の正解ではなく多様な解決策や選択肢を見出していくことを協働的に行うことである。

参加型学習を用いる理由は、ライフスキルの内容や使い方を理解するだけでは、心理社会的能力であるライフスキルの習得は難しいためである。例えば、コミュニケーションの仕方（言語的コミュニケーションと非言語的コミュニケーションの仕方、自己主張の仕方など）を理解したとしても、自分の考えを適切に相手に伝えたり自己主張したりする能力が即座に高まったり、日常生活で活用できるわけではない。自分たちの日頃のコミュニケーションを振り返ったり、コミュニケーションが必要な場面を取り上げて具体的に対処法や表現法を考えたり、効果的なコミュニケーションの仕方について演習を行ったりすることが欠かせない。

さらに、参加型学習では子どもたちの持っている知識や意見を引き出して活用するため、また、それぞれの子どもの意見が尊重されるため、危険行動の経験者も含め子どもたちは、学習に対して強い関心を示し活動に積極的に参加する。また、子どもと教師は学習の有用性も高く評価している。例えば、ライフスキル教育を実践してきた教師は次のように語っている。

「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ではなく、楽しみながら体験を通して学ぶ授業でした。」

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日より⁴⁾

ライフスキル教育で用いられる指導方法は多様であり、ブレインストーミング、ワールドカフェ、ロールプレイングなどがある。多様な指導方法を用いることは、様々な子どもたちが活躍する機会を増やすことになる。例えばロールプレイングには消極的である子どもたちも、ブレインストーミングには積極的に参加する傾向にある。

3. セルフエスティームの形成

セルフエスティーム（以下SE）は、自尊心や自尊感情と呼ばれる。SEは、喫煙、飲酒、薬物乱用⁵⁾、性に関わる問題行動等⁶⁾の危険行動と関連し、一般的に、SE

が低いと危険行動をとりやすい傾向にある。SE形成の方策には様々あるが、川畑は次の3つの感覚を育てることが有効としている⁷⁾。

表1 セルフエスティーム形成に関わる感覚⁷⁾

- ・個性の感覚：自分には自分らしい特質があると感じている。
- ・有能性の感覚：自分にはなすべきことをなす能力があると感じている。
- ・結合性（絆）の感覚：自分にとって重要な人や場所の関係に満足している。

SE形成のための学習例を紹介すると、個性の感覚を育てるには、例えば、自分の個性について考えたり、クラスメートと相互に特徴（好きな教科と苦手な教科、同様に、食べ物、居場所等）を挙げたりすること、自分の特徴をコラージュで表現すること、自分の宝物を持参し紹介することなどがある。有能性の感覚に関する活動については「良いところ見付け」がある。結合性の感覚については、良い友達の要素を様々挙げることで、さらにそれらの良い友達の要素のうち自分がどれを満たしているか確かめること、特定のクラスメートの良い（素晴らしい、元気づける、的確であるなど肯定的な）行為や発言などを、3日程度密かに観察し具体的に記録して（要は事実を把握すること）、最終日にそれらを含むメッセージを考え相手に伝えること（「秘密の友達」と称される活動）などが挙げられる。

4. 安全に関連するライフスキル： 意思決定、コミュニケーション

安全では、ライフスキルのうち、意思決定、コミュニケーション（誘いへの対処を含む）、ストレス対処、基盤としての自尊心の形成などのスキルが重要である。そのうち、意思決定について述べる。

リスクに関わる意思決定の場面は様々である。誘われる事柄としては、例えば、工事現場や高所などの危険な場所での遊び、急坂を自転車でする遊び、自転車の二人乗り、夜間家を抜け出すこと、放置自転車の乗り捨て、車やバイクの無免許運転、イベント（夜のライブ、クラブでの遊び等）などがある。このような場合、適切な意思決定と自分の考えを伝えるコミュニケーションが求められる。

ところで、意思決定とは、問題状況において幾つかの選択肢の中から最善と思われるものを選択する能力である。問題を明確にし、解決のための選択肢を挙げ、各選択肢の結果を予測し、最善と思われる選択肢を決定して実行し、評価する一連のスキルである。表2には、小学校高学年～中学生程度が学習する意思決定の行い方（意思決定のステップ）を示す⁶⁾。

ステップ1では、意思決定を行う課題を明らかにする。課題は自明の場合もあるが、複数の課題が含まれて

いたり、他人と共に決めるべき課題であったりして、複雑なことも稀ではない。ステップ2では、課題に対する選択肢を幅広く挙げる。情動が影響したり課題が困難であったりする場合には、子どもは特定の選択肢しか挙げられないことがある。ここでは選択肢を拡げて、対処の可能性を高める。さらに、各選択肢を実行した場合の結果を予想する。結果については、良い結果と悪い結果の両方を考える。例えば、落胆していると悪い結果ばかりが、過度に楽観していると良い結果ばかりが予想されるように、予想が偏るためである。ステップ3では、選択肢の実行可能性、予想される結果、及び自分の価値観や態度などから、選択肢を決めて実行する。ただし、「実行する」ことは幅広く捉える必要があり、よく考えた上でいずれの選択肢も実行しないことも含む。

以上の学習内容は学年段階に応じて変えていく。上の学年段階では、例えば、ステップの一つとして「情報を集めて整理する」ことを加えたり、意思決定では、自分に関わる結果だけでなく周囲に及ぼす結果、さらには、短期的な結果に加え中・長期的な結果を予測したりするなど、より高度な予測を行う。

表2 意思決定のステップ

ステップ1	赤信号 (Stop) : 「何について決めなければならないのか」を明らかにする
ステップ2	黄色信号 (Think) : 選択肢とそれぞれの予想される結果について考える <ul style="list-style-type: none"> ・ 選択肢を様々挙げる ・ 選択肢を実行した場合の結果 (良い結果, 悪い結果の両方) を予想する
ステップ3	青信号 (Go) : 自分に一番良いと思う事を決定し, 実行する

意思決定のステップの理解やそれを用いた意思決定場面でのシミュレーションの演習は、意思決定スキル形成の中心的活動である。しかしながら、学習効果を高めるためには、演習の前後に別の内容の学習が必要となる。前後を含め、スキル形成の過程を示す (表3)⁷⁾。過程は極めてオーソドックスであり、以下の通りである。

- ①意思決定の内容、行う場面、有効性等を確認する
- ②意思決定の行い方を理解する
- ③意思決定が必要な場面で意思決定のシミュレーションを行う
- ④学習した意思決定スキルを日常生活で適用し振り返る

過程を示すと無味乾燥に思われるかもしれないが、参加型学習により展開するため、子どもたちは興味をもって積極的に取り組む。例えば、「意思決定の行い方の理解」では、入学時の部活動の選択など自分たちがよく考えて決めたことを振り返り、どのようなことを考えたか挙げてみたりする。また、選択肢、予想される結果、最

終的に選んだ選択肢やその理由などは各自が考えた後小グループで意見交換する。

なお、安全に関わる意思決定には、熟慮型の意思決定能力に加え、経験や直感を活かした危険予測の能力も必要である。危険予測は安全教育において様々のリスクについて学習されるが、ここでは省略する。

表3 能力 (スキル) を形成する過程: 意思決定の場合

- ① 意思決定について確認する:
 - ・ 意思決定とはどのようなことか
 - ・ 意思決定は、どのような事について行われるか
 - ・ 意思決定は、誰でも行うこと、よく行われていること、いろいろな行い方があること
 - ・ 意思決定は、有効であること、大切であること など
- ② 意思決定の行い方を理解する:
 - ・ 意思決定はどのように行うのか
 - ・ 実際の状況や課題に対して、どのように意思決定しているのか
- ③ 意思決定を模擬的に行ってみる (意思決定スキルを使ってみる):
 - ・ 小グループに分かれて、簡単な事例について、選択肢を挙げたり、結果を予想したりして、模擬的に意思決定し、意思決定の仕方などについて意見交換する。
 - ・ より難しい事例について、同様に、模擬的に意思決定を行い、意見交換する。
 - ・ 各グループの発表、クラス全体での模擬的な意思決定等を行い、意見交換する。
- ④ 日常生活で意思決定を行い、振り返る:
 - ・ 学習後、日常生活等において意思決定を実際に行い、意思決定の行い方や結果などを振り返る。

5. 有効であるが万能ではない

ライフスキル教育は、基本的な知識を習得するオーソドックスな安全教育や健康教育を否定するものではない。むしろ安全教育等で習得された知識を活用できる。例えば、事故や犯罪被害の起こりやすい場所や状況に関する知識は、帰り道や帰り方の選択に活用できる。また、マスメディアの影響を批判的に見る場合や仲間からの圧力に適切に対処する場合にも、事故やその発生原因、対応策等に関する知識を活用できる。

ライフスキルの課題や留意点の把握も必要である。教育は個人の資質や能力に期待するが、個人責任を過度に求めることは避けたい。また、教育と環境整備を対立的に捉えるのではなく、両者に関連づけること、例えば教育では、社会的資源の活用能力を高めたり、環境改善の必要や有効性を認識したりする視点も欠かせない。さらには、教育の機能や可能性をさらに明確にするためには、教育のプロセス評価や結果評価を重ねる必要がある。

文 献

- 1) Christoffel T, Gallagher SS. Injury prevention and

- public health. Second Edition. Sudbury, Jones and Bartlett Publishers, 2006, 167-192.
- 2) Weichold, K. Prevention against substance misuse: Life Skills and Positive Youth Development. In Silbereisen RK. Lerner RM. (Eds.): Approaches to Positive Youth Development. London, SAGE, 2007, 293-310.
 - 3) WHO, WHOライフスキル教育プログラム, 川畑徹朗他 (訳), 大修館書店, 1997
 - 4) 並木茂夫. 埼玉県川口市におけるライフスキル教育の実践 (2) 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.
 - 5) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 石川哲也, 他. 青少年のセルフエスティームと喫煙, 飲酒, 薬物乱用行動との関係. 学校保健研究. 46: 612-627, 2005.
 - 6) 川畑徹朗, 石川哲也, 勝野真吾, 他. 中・高校生の性行動の実態とその関連要因-セルフエスティームを含む心理社会的要因に焦点を当てて-. 学校保健研究. 49: 335-347, 2007.
 - 7) JKYB研究会. JKYBライフスキル教育プログラム中学生用レベル1. 京都, 東山書房, 2005.
 - 8) 西岡伸紀. 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 ~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~. 兵庫教育. 2016年3月号. 781: 24-27, 2016.