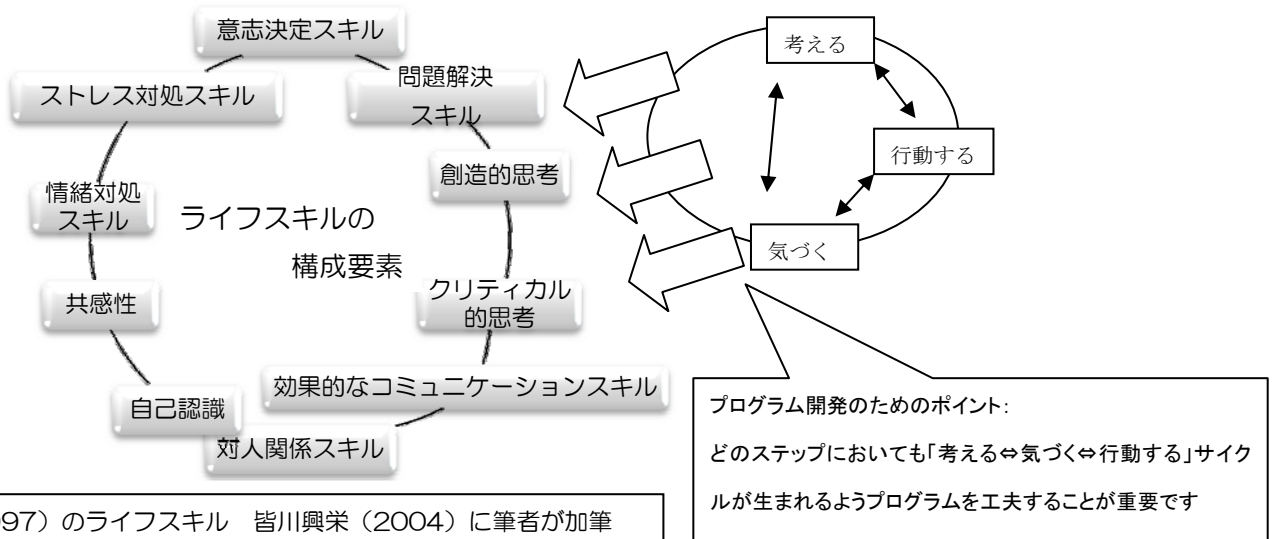


1. ライフスキルについて

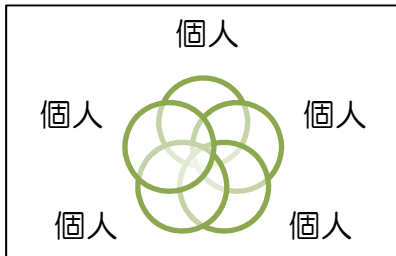
ライフスキルとは人生で起こるさまざまな問題や要求に建設的かつ効果的に対処する能力と定義されています。構成要素として以下の10のスキルがあります。

いずれのスキルを高める場合にも、プログラムの中に「考える」(考える⇔気づく⇔行動するサイクル)ことができるようにプログラムを導く必要があると考え、多くの実践を行っています。



WHO (1997) のライフスキル 皆川興栄 (2004) に筆者が加筆

2. ライフスキルを高める集団の力:



社会生活を営む上で私たちは少なからず、チームあるいは集団(家族、学校、クラス、クラブ、会社など)に所属しています。チームや集団の中で自分の力を発揮していくためには、人との関わり方や物事の捉え方などが重要になります。またそれぞれが目指すチームのメンバーは多種多様ですから、そうした中で自分を認識し、他者の反応をリアルに見ながら他者の価値観を受け入れ対応していくことは、

ライフスキル獲得のための必要不可欠な条件と言えます。

3. プログラム実践の紹介

次はライフスキルプログラムの一連の流れです。この流れに沿ってプログラムを展開しています。どの段階(STEP)から開始したとしても、プログラムそれぞれに「考える⇔気づく⇔行動する」のサイクルを生み出すことが重要です。

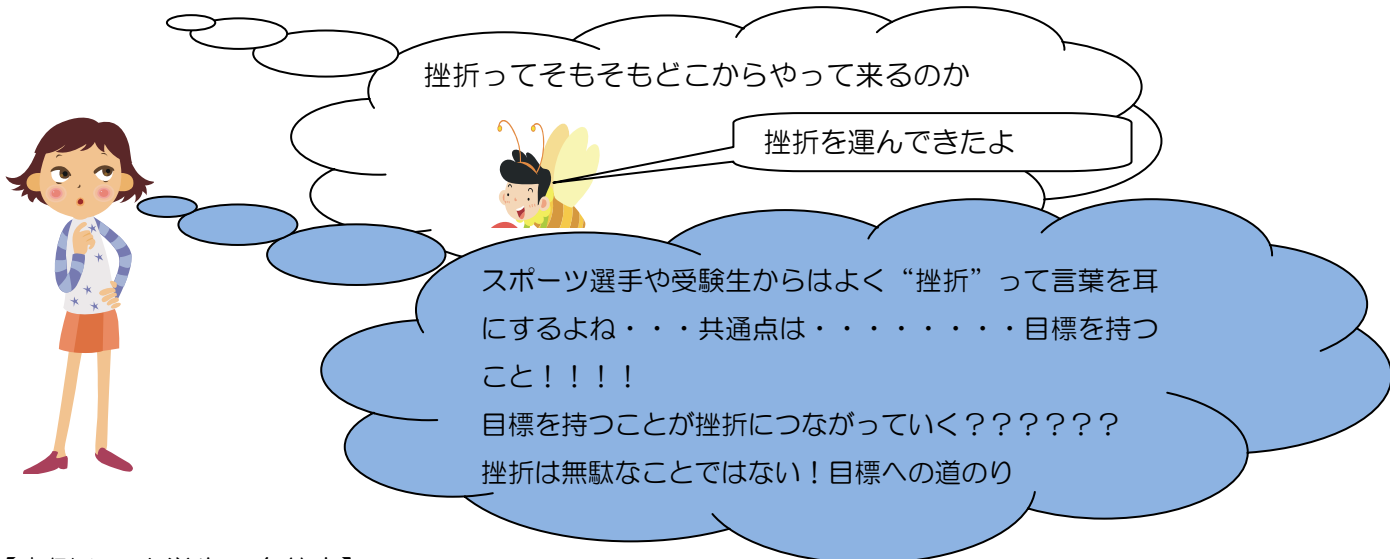
ライフスキルを獲得するためのプログラムの目的と流れ

目的/目指すスキル	プログラム	ねらい・効果	指導する際に変動する要因とポイント
STEP1 自己を開示する、自己を理解する/ コミュニケーションスキル、自己認識スキル、共感性	プログラム① 導入・雰囲気作り、自己を開示しやすい 雰囲気をつくる	意見を出し合える共有しやすい 雰囲気を作る	チーム内構成、事情によって全体 に行き渡らせる工夫と着眼点が必要
	プログラム② 運動プログラムを取り入れ、基本的な運動 欲求を満たす(爽快感や達成感)や感 覚を制限するプログラムを取り入れる。	コミュニケーションを困難にして いる要因、無意識の思い込みを なくす	どの人材がこの集団のポイントと なる人材なのかを考慮して働きか ける、集団を導くための人材を引 き出すことを考慮して講習会を実 施する
STEP2 自己を認識する、 他者を理解する、 自分の考えを持ち、 発信する / コミュニケーションス キ、自己認識ス キ、共感性、対人関 係、クリティカル思考、 意志決定スキル	プログラム③グループワーク 自分を振り返り自分の言葉で伝えるおも しろさ、他者と共有する、共感すること が自己を開示する心地良さにつながる 楽しみながら考える⇒気づくを導き出す	自分を謙虚に見つめることができ る環境で、自分の立ち位置を 知る 自分の考えや意思を発信する	スポーツチームであれば指導者側 のLSPに対する理解が必要で、指 導者とともに選手を育成するこ とが重要。アスリート以外の人材講 習ではLSPコーチの着眼点が必要。 アスリートであれば練習の中に LSPの視点を取り入れ、選手が謙 虚になる状況をつくる必要がある。
	プログラム④スタート教材(LSP班作成)	謙虚になって考える⇒気づくを導 く	当たり前のことを真剣に自分に問 うことができるように導く
	プログラム⑤グループワーク 傾聴するために他者意識を取り入れる と効果あり	考えることは、振り返ることから 始まることを理解してもらう	
STEP3 目標を設定する / 目標設定スキル、問 題解決スキル他	プログラム⑥目標設定スキルシート類 (場やタイミングに応じてシートを選択す る)	自分を理解し、立ち位置を確認し た上で自分の目標を定める	目標を設定して、振り返り、継続す る習慣を提供できるような工夫が 必要 指導者と相談しながら取り入れる
STEP4 目標を評価する/ クリティカル思考他	プログラム⑦評価スキルシート類 (場やタイミングに応じてシートを選択す る)	設定した目標を評価する 実践と 照らし合いながら「考える(分析 する)→実践する→気づく」のサ イクルを取り入れる 実践の場と照らし合わせて、でき たか、できていないか、良かった か、悪かったか それはなぜなの かを振り返る、次へのステップに つなげる	ライフスキルやスポーツスキルに 差が生じることが考えられるた めに個別の対応が必要
STEP5 問題(課題)を発見す る / 創造的思考、ク リティカル思考他 問題(課題)を解決す る/問題解決スキル他	プログラム⑧各プロジェクト 指導者として、コーチとして、管理職とし て主体的に臨めるよう、各プログラムは その都度、ライフスキルコーチと共に考 えていく	自分の立場やチーム及び企業 内の背景を理解し、それに 応じた解決方法を探る、実践する	主体的に動いて課題を発見できる ように指導する そのための環境の整備、上司や 指導者陣への相談を忘れず、チ ームや会社一体となって実施する

実践事例のページ：ここからは、各ステップに応じた実践例を取り上げてご紹介いたします。

STEP1～STEP2 【自分を振り返って考える】

自分史曲線を使って自己を認識する、他者の価値観に触れる



【事例1 小学生の自分史】



①茅ヶ崎市内の小学校3年生のクラスで大学生の挫折経験や目標を聴き、グループで意見交換している様子



②小学生が自分史を作成し発表している様子
事前にライフスキルのルールで「人の話をしっかり聴いて心でアドバイス」を約束し実践。



③苦しいことや悲しいことがあったかな?それはどんなときだった?そのときどう思った?これからどうする?そんな質問を皆から受けて・・・自分のことばで説明できることを目指す

【事例2 企業人の自分史】

企業の人材育成、長崎県学童クラブの指導者のための資質向上プログラムとして自分史を導入



【事例3 学童クラブの指導員の自分史ディスカッション】

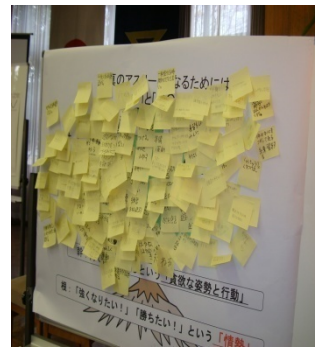
- ・他者と自分史を傾聴、共有し、客観的なアドバイスを書き込みます。
- ・発表の時間は一人2分～3分と設定し、短い時間でいかに自分を理解してもらうかを考えて発表します。
- ・自分の気持ちを素直に表現できる場が多く生まれ、自己開示しやすい雰囲気が出来上がります。

STEP3～STEP4 【目標を設定する、評価する】 目標設定プログラム

【事例1 小学生のやりたいことベスト10!!】



それぞれの目標や
やりたいことを
ブレインストーミ
ングでアイデアを
だす、優先順位を決
める、目標を共有す
る



【事例2 アスリートが強くなるために必要なこと!!】

アスリートのためのライフスキルプログラムより引用

【事例3 企業人のための目標設定】



自分史を発表後に目標を掲げる企業人。
テーマは「これまでの自分」と「これからの自分」を漢字で表す

STEP 5【課題を共有し、チーム課題を考える】 問題発見、問題解決プログラム

「指導者が選手・生徒に求める理想の姿勢」、「指導者として何をを目指すか」

あなたが指導者なら、選手や生徒など指導対象の他者にどうなってほしいと考えますか？その指針を双方向的なコミュニケーションを図りながら、作成していきます。

【事例1 スポーツに携わっている指導者を対象】



「選手に求める理想の姿」について、それぞれが意見を出し合い、話し合ったものをポストイットに記入し、「最善の努力」「礼儀・マナー」「考える力」など10の項目の中から合致する項目に貼っていきます。

グループの多くの指導者が、選手に求める理想の姿について、「礼儀・マナー」の項目を選択しました。また「考える力」という項目では「振り返りを行う習慣をつける」という意見がでるなど、皆さんが日頃、よく考えて指導されていることが分かる結果となりました。

(http://www.bgf.or.jp/about_us/2010/shido/100115s.html より)

【事例2 学童クラブ指導者講習会の事例】

テーマ：どのような学童クラブにしたいですか？（対象者：県南地区指導者）

各グループで意見交換：ブレインストーミングで思いつくままグループで意見をだし、まとめて発表します。

- ① 居場所、優しさ、意欲、思いやり、子供の願い、保護者、明るさ
- ② クラブの雰囲気、友達との関わり、最低限のマナー、チャレンジ、食育、保護者との関わり、安心安全、指導員が働きやすい
- ③ 異年齢集団、活動内容、自立、楽しさ、やすらぎ、保護者、指導員と子供、その他
- ④ 礼節、思いやり、アットホーム
- ⑤ 笑顔で楽しい、周りの環境、基本的な生活習慣、安全、健康、成長し合える場、目標を持つ、思いやり、優しさ、体験活動
- ⑥ 子供同士で問題解決、楽しい学童、指導員の協力、リーダーの育つ学童、ルールを守れる、地域と学童との関わり、保護者が安心できる
- ⑦ 保護者、楽しい学童、行事、体験、経験、思いやり、卒業生
- ⑧ 子供への期待、要望、しつけ、生活面、指導員への思い、保護者への要望
- ⑨ 自分らしく、学童ってこうでなくちゃ、集団遊び、おやつ大好き、遊び、生活マナー、片付け上手
- ⑩ 指導員と保護者との関係、指導員と子供との関係、子供たちへの保育目標、施設・設備、行事、活動、遊び、高学年への思い



「どんな学童クラブにしたいですか？」それぞれのアイデアを出し合っている様子



- ・児童から大人に至るまで、グループを構成する時は初対面同士（日頃あまり話さない人と）で構成し、なるべく多くの人と価値観を共有する場にします。
- ・グループで話した内容を全体に可視化できるようにします
- ・特に重要なキーワードは発表してもらおうといいでしょう。

☆学童クラブが児童の成長が見られる場になることを望んでいる一方で、今後、保護者や地域との連携を望むグループが多く見られた。やはり、子どもは、保護者や学校、地域、みんなで育成して、自立して行って欲しいという意見が出された。

【事例2 企業における上司のためのコーチングの事例】



上司として部下に求める理想像をブレインストーミングして、KJ法で「考え」まとめていきます。部下に求めることが、実は自分にも当てはまっていた、自分自身が勉強不足だったと「気づく」上司が多くいました。

自己を認識する 運動体験プログラム

～コミュニケーションのあり方を考える～

【プログラム1 ブラインドウォーク】



2人一組のペアを作ります。
片方が目かくしをして、もう片方が誘導します。
ルール：無言で誘導します、危険な場所には立ち入りません。実施時間は一人5分間くらいが目安です。天気が良い場合は芝生や森の中など、自然が多い場所で実施するとまた違う感覚が生まれます。



まずは一人で振り返ります。次にペアと振り返ります。お互いに意見交換してフィードバックします。

「目かくしされて怖かったのですが、きちんと先導してくださって短い時間でしたが、いつの間にか信頼関係ができたように思えます」
(パートナーとの話し合いで気がついたこと)

【プログラム2 夜行列車】



5人一組のペアを作ります。列車のようにつながります。一番後ろの人が言葉で先導します。それ以外の人は全員目かくしをして、後ろの人の指示に従います。体育館であるはずの場所に枯葉らしきものがある、その感覚に驚いていました。

一番後ろの人が大きな声で指示してくれたので怖くはなかったです。みんなでつながっているのが安心で、楽しかったです。突然、葉っぱらしきものがあるってびっくりしました

プログラムを通じて：

私たちはみかけの先入観にとらわれて、他者に対して無意識な思い込みを抱きがちです。これがコミュニケーションを困難にさせている点です。(グラバア俊子・ボディワークより) 感覚を制限することは自分の感覚や他者の感覚を改めて考える機会であり、自分の感覚に気づくことを導いたり、他者との信頼関係が生まれたりしています。

【プログラム3 キンボール 触れる、動く】



キンボールを使った鬼ごっこです。単純なルールですが、大きいボールに当たるまいと必死で子どもたちは手をつないだまま逃げます。遊びながら、子どもたちは元気いっぱいに走ります。

2回目は**作戦タイム**を設けてスタートします。どうしたらパートナーとうまく逃げることができるか、鬼のペアは、どうしたら早く捕まえられるか・・・子どもたちが工夫して鬼ごっこを楽しみます

資料提供者：慶應義塾大学東海林祐子研究会 赤瀬翔子・トランティ美佳・木村奈生・鹿子木りさ・藤井啓史・竹本淳子・中西亮介・小堺めぐみ・安枝理佐

参考文献：アスリートのためのライフスキルプログラム（2007）アスリートのためのライフスキル研究会、グラバア敏子（2006）新・ボディワーク