

# ライフスキル学習 中学校区指導計画

2015年（平成27年）2月  
福山市中央中学校区

## 1. はじめに

子どもたちは、毎日の生活の中で様々な課題に出会う。そのひとつひとつの課題をよりよく解決するために役立つものが「ライフスキル」という「心の能力」である。子どもたちに「心の能力」を育て、セルフエスティームを高めるために「ライフスキル学習」に取り組む。キャリア教育として位置付けることで、小中9年間を通して系統的に資質・能力を育成する。

ライフスキルは「生きる力」との関連が深い。また、広島版「学びの変革」アクションプランでは、コンピテンシーの育成の重要性が示されている。「考える力」を核とするOECDのDeSeCoプロジェクトが提唱する「キー・コンピテンシー」との関連も意識している。

## 2. ねらい

ライフスキル学習を通して、児童生徒にセルフエスティーム（健全な自尊心）を高め、自分らしく、よりよい学校生活を送ろうとする態度を養う。

## 3. 育てたい力

- ① セルフエスティームを維持したり、形成したりする能力（セルフエスティーム形成スキル）
- ② 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（意志決定スキル）
- ③ 現実的で健全な目標を設定、計画、到達する能力（目標設定スキル）
- ④ ストレスの原因と影響を認識し、ストレスの原因を少なくしたり、避けられないストレスの影響を小さくしたりする能力（ストレス対処スキル）
- ⑤ 自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力（対人関係スキル）

## 4. 生きる力との関連 ※基盤となるのがセルフエスティーム形成スキル

- ① 第1の要素：基礎的な知識・技能を習得し、それらを活用して、自ら考え、判断し、表現することにより、さまざまな問題に積極的に対応し、解決する力 ※意志決定スキル、目標設定スキル
- ② 第2の要素：自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性 ※ストレス対処スキル、対人関係スキル

## 5. キー・コンピテンシーとの関連

- ① 相互作用的に道具を用いる力 ※意志決定スキル、対人関係スキル
  - A 言語、記号、テキストを相互作用的に用いる力
  - B 知識や情報を相互作用的に用いる力
  - C 技術を相互作用的に用いる力
- ② 自律的に活動する能力 ※意志決定スキル、目標決定スキル、セルフエスティーム形成スキル
  - A 大きな展望の中で活動する力
  - B 人生計画や個人的活動を設計し実行する力
  - C 自らの権利、利害、限界やニーズを表明する力
- ③ 異質な集団で交流する力 ※対人関係スキル、ストレス対処スキル
  - A 他者との有効な関係を作る力
  - B 協力する力
  - C 争いを処理し、解決する力

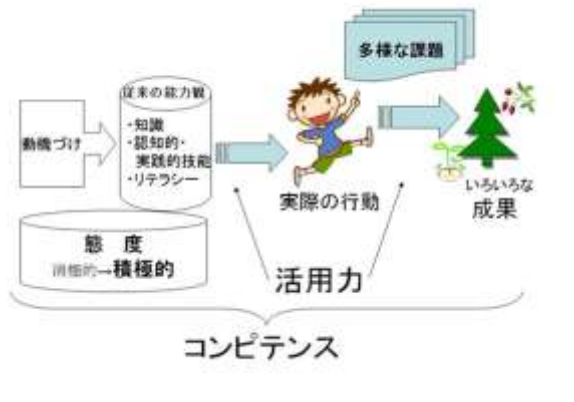
(参考資料)

## ■ 国立教育政策研究所 HP より

### ○キー・コンピテンシーの生涯学習政策指標としての活用可能性に関する調査研究

キー・コンピテンシーとは、OECD が 1999 年～2002 にかけて行った「能力の定義と選択」(DeSeCo) プロジェクトの成果で、多数の加盟国が参加して国際的合意を得た新たな能力概念です。20 世紀末頃より、職業社会では、コンピテンシーという能力概念が普及し始めました。この考え方は、次図に示しましたように、従来の学力を含む能力観に加えて、その前提となる動機付けから、能力を得た結果がどれだけの成果や行動につながっているかを客観的に測定できることが重要と視点から生まれてきました。言葉や道具を行動や成果に活用できる力(コンピテンス)の複合体として、人が生きる鍵となる力、キー・コンピテンシーが各国で重視され始めたのです。

図 コンピテンシーとは



そこで、OECD の DeSeCo プロジェクトでは、12 の加盟国からの今後どのようなコンピテンシーが重要となるかのレポートを得て、その結果を教育学から哲学、経済学、人類学など学際的な討議を行い、次図の3つのカテゴリーにまとめました。DeSeCo プロジェクトは終了しましたが、その後このプロジェクトの成果は各国の教育政策にどのように活かされることとなったのでしょうか。そこで、本研究では、日本の生涯学習政策の策定の参考資料とするため、このプロジェクトへの参加国と非参加国を対象とし、OECD 教育研究革新センター (CERI)、ユネスコ生涯学習研究所 (UIL)、米国教育テストサービス (ETS) の協力を得て、各国の教育分野や労働分野の政策に、キー・

コンピテンシーをどう生涯学習政策として活用しているかを明らかにします(平成 19～21 年度)。

図 3つのコンピテンシー



## ■ 使用教材, 参考資料

- (1) J K Y B ライフスキル教育プログラム 小学校5年生用, 6年生用 東山書房
- (2) J K Y B ライフスキル教育プログラム 中学生用レベル1~3 東山書房
- (3) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用防止に関する指導参考資料 小学校編 財団法人 日本学校保健会
- (4) 喫煙, 飲酒, 薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編 財団法人 日本学校保健会
- (5) 喫煙防止教育 NICE II 東山書房
- (6) 「健康教育とライフスキル学習」理論と方法 明治図書
- (7) WHO ライフスキル教育プログラム 大修館書店
- (8) 自身を育てる心理学 春秋社
- (9) 自信は人生のカギ 春秋社

## 1 ライフスキルについて

ライフスキルとは、「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」(WHO 精神保健部局ライフスキルプロジェクト)と定義され, セルフエスティーム形成, 意志決定, ストレス対処, コミュニケーションスキルなどが含まれる。ライフスキルの低い子どもたちが特に社会的要因の影響を受けやすく, 喫煙, 飲酒, 薬物乱用をはじめとする様々な危険行動をとりやすい。

ライフスキルの本質を理解する上で, 特に重要なポイントは, 以下の3点である。

- ① 誰でも学習し, 経験し, 練習することによって獲得することが可能な能力
- ② 幅広い問題に適用可能な一般的・基礎的能力である。
- ③ 心理社会的能力である。

ライフスキルの形成は, ただ単に危険行動の防止にとって有効なだけでなく, 学校教育の基本的目標である「生きる力」の形成に寄与すると考えられている。

(喫煙, 飲酒, 薬物乱用防止に関する指導参考資料 中学校編 財団法人 日本学校保健会)

## 2 セルフエスティームについて

### (1) セルフエスティームの定義

「自分自身が人生の挑戦に立ち向かう力があり, 幸せになる価値がある人間であると実感する傾向」

### (2) セルフエスティームの2つの柱

- ①自己尊重感: 自分が他人から愛され, 尊敬される価値があるという確信。
- ②自己有能感: 自分の知性(マインド)の働きへの信頼, 自分の考える力への信頼, 自分が判断し, 決定するプロセスへの信頼。

### (3) セルフエスティーム形成教育の3つの要素

- ①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。
- ②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。
- ③絆の感覚: 自分にとっては重要な人や場所との関係に満足している。

### (4) セルフエスティームの測定(観察法)

この観察法のそれぞれの項目は, セルフエスティームの定義の理解の助けになる。

#### ○高いセルフエスティームをもっていることを示す行動

- ・自分ができたことを誇りに思う
- ・人に依存しない行動をとる
- ・責任を引き受ける
- ・欲求不満に耐える
- ・新しいことに熱心に取り組む
- ・周囲に影響を与えることができると感じている

#### △低いセルフエスティームをもっていることを示す行動

- ・自分の才能を卑下する
- ・他者の影響を過度に受ける
- ・他者の失敗を責める
- ・すぐに欲求不満に陥る
- ・恐れや不安を生じるような状況を避ける
- ・無力感を感じる
- ・自分が好かれていない, 必要とされていないように感じる

### (5) 学校教育の果たすべき役割

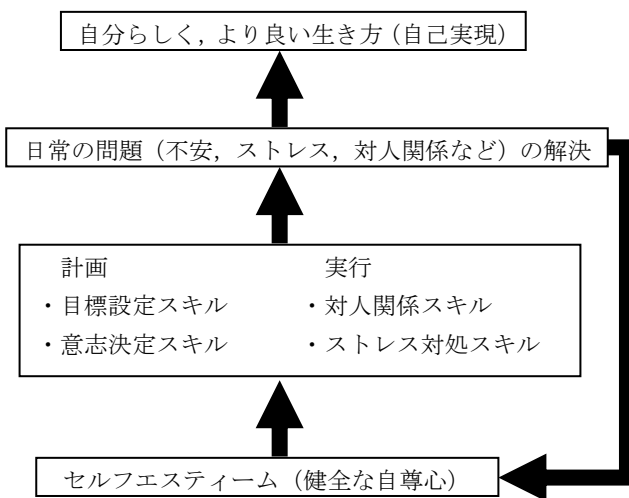
学校は, 家庭とともに子どもセルフエスティーム形成に大きな影響を及ぼす場である。子どもの個性を伸ばす民主的な雰囲気, 前向きな生き方をしている教師や友人, 良い人間関係。こうした学校環境は子どもたちのセルフエスティームに好ましい影響を及ぼす。学校はまた, セルフエスティーム形成のために系統的なカリキュラムを実行することができる。

### 3 主要なライフスキルについて

#### (1) セルフエスティーム（健全な自尊心）形成スキル

セルフエスティームとは、簡単に言えば人が自分自身をどう見ているか、自分に対するイメージであり、セルフエスティームに関する研究の第一人者であるナサニエル・ブランデンによれば「自己価値(尊重)感」「自己有能感」を柱とする。自己価値観とは自分は幸せになる価値があると実感することであり、自己有能感とは自分には人生の挑戦に立ち向かう能力があると実感することである。このいずれかが欠けても、高いセルフエスティームは得られないとナサニエル・ブランデンは主張する。

下図は、セルフエスティームが、自分らしくよりよく生きていくための基盤であり、セルフエスティームが高ければ、他のライフスキルにも優れ、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決する可能性が大きいこと、また日常の具体的問題の解決を積み重ねることによってセルフエスティームが高まることを示している。このようにセルフエスティームは、人生における成功の原因であり、また結果であるとも考えられる。



#### (2) 意志決定スキル

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

※decision - making の日本語訳、文科省では意思決定能力とかく。

#### (3) 目標設定スキル

現実的で健全な目標を設定し、計画、到達する能力

#### (4) ストレス対処スキル

ストレスの原因と影響を認識し、ストレスの原因を少なくしたり、避けられないストレスの影響を小さくしたりする能力

#### (5) 対人関係スキル（良いコミュニケーションスキル）

自分の気持ちや考えを上手に伝え、また相手の気持ちや考えを理解する能力

### 4 生きる力、キャリア教育、自己指導能力との関連

ライフスキル教育と生きる力は関連づけられる。「生きる力」の第1の要素は、目標設定スキル、意志決定スキルと関係が深い。第2の要素は、ストレス対処スキル、対人関係スキルと関係が深い。高いセルフエスティームを持つことは、「生きる力」やライフスキルの基盤となる。

ライフスキル教育とキャリア教育との関連では、定義の違いがあるが、能力、スキルを育てる教育という点で一致している。具体的に育てようとする力について見てみると、共通点が多い。能力は、相互に関連づけることができる。

ライフスキル教育で育てようとしているスキルと自己指導能力の育成のために留意する3点（生徒指導の3機能）も関係が深い。ナサニエル・ブランデンによれば、セルフエスティームは「自己存在感」と「自己価値（尊重）感」は関連が強い。児童生徒が抱えるストレスのほとんどが人間関係によるものである。良い対人関係スキルを高め、ストレスに対処するスキルを育てることで共感的な人間関係を育成することができる。日常に起こる様々な課題について目標設定をし、意志決定することは、自己決定の場を与えることになる。

