

定価 本体500円 + 税



ライフスキルで育てる

# ひとりで生きる力! みんなと生きる力!

第3巻



Supported by  日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION



特定非営利活動法人

青少年育成支援フォーラム

JIYD Japan Initiative for Youth Development

〒108-0074 東京都港区高輪4-10-63-302

TEL 03-3440-3373(代表) FAX 03-3440-4447 E-mail info@jiyd.org

プログラムURL <https://lionsquest-japan.org>

団体URL <https://www.jiyd.org>

編著

きたやまとしかず  
著

とがわすみこ  
なかむらちえこ  
まえだほなみ  
あさだはるな



# はじめに

数多くあるライフスキルの中で、このところ、よく“お世話になる”スキルが、「今ある状況で、最も良い選択肢を選び、それを実行する」という意思決定スキルです。コロナ禍にあてはめれば、例え困難な状況でも、今できること、今しかできないことを見つけ、取り組む…ということになるでしょうか。

その意気込みで仲間と取り組んだ、この巻と既刊の2巻を含めた3巻シリーズのブックレット(小冊子)は、外に出かける仕事が減ったおかげで、執筆、デザイン、編集を、全員が在宅のテレワークで、予想より早く完結することができました。

今回のトピックは、10年間続いている京都教育大学での「ライフスキル教育」の受講生の前田さん、浅田さんに執筆、同学年の

宮内さんにイラスト作成に加わっていただいたことです。

コロナ禍のもとで、「新しい生活様式」が提案されていますが、単に電子機器を活用しネット社会を発展させることに矮小化するのではなく、これを機会に、高齢者が占めている、政治、経済、教育等の中心の“椅子”を、若い世代に明け渡し、社会を若い世代が知恵とチャレンジ精神でリードするシステムにすることが、社会が蘇る鍵になると思います。

ライフスキルが、これから若者になる子どもたち、大人になる若者たちを育てる、大きな力となることを、心から願っています。

編集・著者代表 北山敏和



## ひとりて生きる力! みんなと生きる力!

本書の使い方	3
①はかせ名札	4
②ふりかえって前にすすもう!	6
③みんなが幸せになれる案をえらぼう!	8
④ルールで楽しいハイキング	10
⑤聞き方名人になれるかな!?	12
⑥ストレスを感じたら!	14
⑦みらい時計	16
⑧みんなちがって、みんないい	18
⑨やる気、チャレンジ!	20
⑩やくわりとチームワーク	22
⑪だれかのために何かができる	24
⑫いじめを見たときにできること	26
<b>資料</b>	
①「ふりかえって前にすすもう」カード	28
②ストレスを感じたときにできること	29
③みらい時計	30
④この人をみつけよう	31
⑤すきなこといちらんびょう	32
⑥やる気の木	33
⑦びょういんのしごと	34
⑧むじんとう ⑨ストップいじめ	35

## 本書の使い方

**1** 1つのテーマが2ページにまとめられています。好きなところを、さっと読んで下さい。おもしろいと思ったら…



**2** 自分や家族に当てはめながら、頭の中でシミュレーションしましょう。そして、関わっている子どもたちに試してみたいと思ったら…

**3** 子どもたちの課題を思い浮かべ整理しましょう。言葉が乱暴、けんかが多い、後片付けができない…



**6** 終わったら、ふり返ります。

よくだいへん  
ました  
ました

子どもたちに感想を聞いてみましょう。うまくいったらスタッフ同士で拍手! うまくいなくても、やっぱり拍手! 最初からうまくいく人はいませんから…



**5**



**4** スタッフ仲間で相談し、テーマを選びます。子どもたちの実態に合わせて、アレンジしてもかまいません。必要な資料は資料集のうしろに付いています。



# 1 はかせ名札



## 準備物

- 画用紙  マーカー
- 名札 (首にぶら下げたり、ピンで留めるもの)

私たちはみんな、するのが好きなこと、得意なこと、興味を持っていることがあります。自分では特別なことではないと思っても、他の人から見ると、すばらしい能力!だから、もっとアピールして、みんなに教えてあげましょう。

## 活動 1

### 好きなこと、できること、興味のあることを考える

まず、ふだん自分がしていること、遊んでいることを思い浮かべ、好きなこと、できること、興味のあることは何か考えて、たくさん用紙に書きましょう。

#### 例

- ▶好きなこと=本を読む、おにごっこ
- ▶できること=サッカー、けん玉、カラオケ
- ▶興味のあること=恐竜、怪獣、宇宙

みんなが書いたら発表会!書いたことを紹介し合います。大きな拍手を忘れないでね。

## 指導のヒント

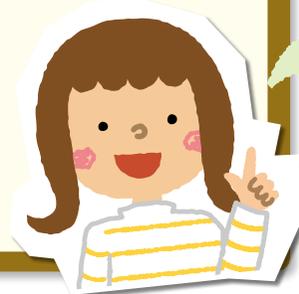
自分は誰かの役に立っていると思うときに感じる、自己有用感を養うためには、周りの人が認め、称えることが大事です。子どもたちに、日常的に「教えて!手伝って!」と声をかけていっしょに何かを行い、終わったら感謝の気持ちを伝えることが効果的です。



## 活動 2

### 「はかせ名札」づくり

子どもたちは、活動①で用紙に書いた、好きなこと、できること、興味のあることの中から1つ選び、「○○はかせ」という名札を作ります。名札用紙の上部に「○○はかせ」、下部に自分の名前を、マーカーや色鉛筆を使い書き入れます。イラストを入れて楽しく飾りましょう。



わたしはおさかなはかせ

## 活動 3

### おしえて はかせ!

名札ができあがったら、それをつけて、ペアまたは小グループで教え合います。教えてもらった人は、必ず「ベンキョウになりました。ありがとうございます」と言いましょう。もし、知らないことを聞かれたら、ニコッと笑って「研究します!」と言い、「研究」してから教えてあげましょう。



ぼくはラーメンはかせ



## 笑顔があふれるゲーム

### 名前でキャッチボール

新聞紙を丸めたボールを5~6個用意し、まず練習です。円になり、リーダーが1人の名前を呼び、ボールをパスします。受けた人は別の人の名前を呼び、その人にパスし、これを続けて全員にパスが回り、最後にリーダーに戻るようになります。次は本番。さっきと同じ人にパスをしながら、パスするボールの数をどんどん増やし、そして徐々にボールを減らして終わります。



本書は、日本財団の助成を得て開発されました。また、同財団が困難に直面する子どもの生き抜く力を育むことを目的に推進する「子ども第三の居場所」で、子どもたちの非認知能力を高める介入プログラムの導入を進める中で開発されたものです。日本財団による「子ども第三の居場所」の取り組みについては、同財団のホームページをご覧ください。

<https://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/child-third-place>



本書は、「Lions Quest プログラム」(日本語版)を参考に、学校外での活用のために開発しました。Lions Quest プログラムの著作権は、ライオンズクラブ国際財団(LCIF)がその著作権を所有し、日本では特定非営利活動法人青少年育成支援フォーラム(JIYD)がLCIFよりプログラムの普及事務局に指定され、全国のライオンズクラブと協同して普及活動に取り組んでいます。同プログラムについては、ホームページをご覧ください。

<https://lionsquest-japan.org/>



発行日 2021年3月31日  
著者 北山敏和／外川澄子／中村千恵子  
前田穂波／浅田陽菜  
企画・編集・デザイン原案 北山敏和  
装丁・デザイン 古谷悠子  
一部イラストレーション 宮内奈月  
(P4,8,10,12,14 各メイン1点)

発行者 馬淵英晃  
発行 特定非営利活動法人 青少年育成支援フォーラム  
〒108-0074 東京都港区高輪 4-10-63-302  
TEL 03-3440-3373 (代表) FAX 03-3440-4447  
E-mail info@jiyd.org  
プログラム URL <https://lionsquest-japan.org/>  
団体 URL <https://www.jiyd.org/>

