

令和4年度
蕨市ライフスキル研修会
(健やかメディア対応)

研修会の記録

特定非営利活動法人
青少年健康力サポートラボ・ジャパン

埼玉県蕨市は、電子メディアが成長に及ぼす影響を考え「蕨市アウトメディア宣言」を制定し、全国に先駆けた取組を進めてきました。

スマートフォン、パソコン、タブレット端末等が普及し、学校でも一人一台端末が活用されている現状を踏まえ、2022年8月23日から「蕨市健やかメディア宣言」と改称。

引き続き、未来を担う子供たちの健やかな未来を願い、電子メディアから離れる時間も大切にし、目的を持って電子メディアを活用していけるような取組を推進しています。

参考：蕨市HPより

蕨市健やかメディア宣言

～健やかな未来へつなぐための上手なメディアとのつきあい方～

蕨市では2011年に「蕨市アウトメディア宣言」を制定し、電子メディアが成長に及ぼす影響を考え、全国に先駆けて取組を進めてきました。今では、スマートフォン、パソコン、タブレット端末等が普及し、学校でも一人一台端末が活用されています。

そこで「蕨市健やかメディア宣言」と改称して、引き続き、電子メディアから離れる時間も大切にし、子どもたちが自分の未来のために、目的を持って活用していけるように、取組を推進していきます。 [2022年8月23日]

乳幼児の電子メディアの
接触をひかえ **ふれあい**
を大切にしま



大人も子どもも
スクリーンタイム
を意識しましょう



ぐっすり寝るために
寝る1時間前に
電子メディアからは
離れましょう



学校や家庭で考えた
ルールを守りましょう



蕨市健やかメディア推進会議・蕨市・蕨市教育委員会

令和4年度

蕨市ライフスキル(健やかメディア対応)研修会

回	実施日時	内容
1	令和5年2月10日(金) 10:00~12:00	①【講義】「ライフスキルの理解」 ～求められる自尊感情～
		②【コラージュ作成】 ～よさを認める～
2	令和5年2月17日(金) 10:00~12:00	③【聞き上手】 ～上手に話すより、上手に聞く～
		④【ストレスと上手に付き合う】 ～人それぞれに異なる感じ方～
3	令和5年2月24日(金) 13:30~15:30	⑤【意思決定】 ～意思を決める際のプロセス～
		⑥【広告分析】 ～情報を適切に読み取る～
		⑦【質疑応答・協議】

蕨市の「健やかメディア」に対応した ライフスキル教育研修会を実施しました



① 【講義】

「ライフスキルとは」
～求められる自尊感情～

ライフスキルの定義

- ライフスキルとは、日常生活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能力

(WHO精神保健部局ライフスキルプロジェクト)

- 誰もが、学習し、経験し、練習で獲得可能
- 幅広い 適用可 基礎的能力
- 心理社会能力

課題解決能力

JKYB: 神戸大学名誉教授 川畑徹朗

ライフスキル(課題解決能力)

- ・意思決定 ・コミュニケーション ・ストレス
- ・メディアリテラシ ・自尊感情

対処法
を学ぶ



体験
心の免疫

生きる力
の
指針

トラブル発生 → 誰もライフスキルと意識しない
→ 課題解決の共通認識となる

②【コラージュ作成】 ～よさを認める～



自己イメージは変えられる！

他の人からの助言や賞賛

改善に向けての自分の努力



作成したコラーージュを紹介します



聞き上手:実演!

どなたか?私の相手役
お願い出来ますか?

では、前の方へどうぞ

ちゃんと聞
こう

嬉しそう♪

しっかり聞
いてくれた

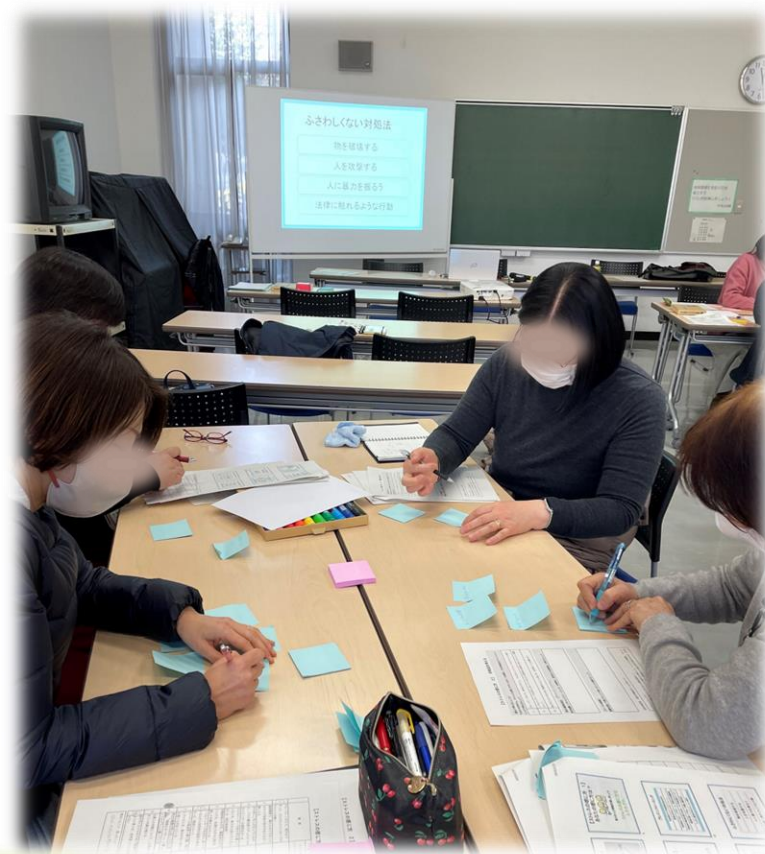
嬉しい♪

互いのセルフエスティームが高まる!

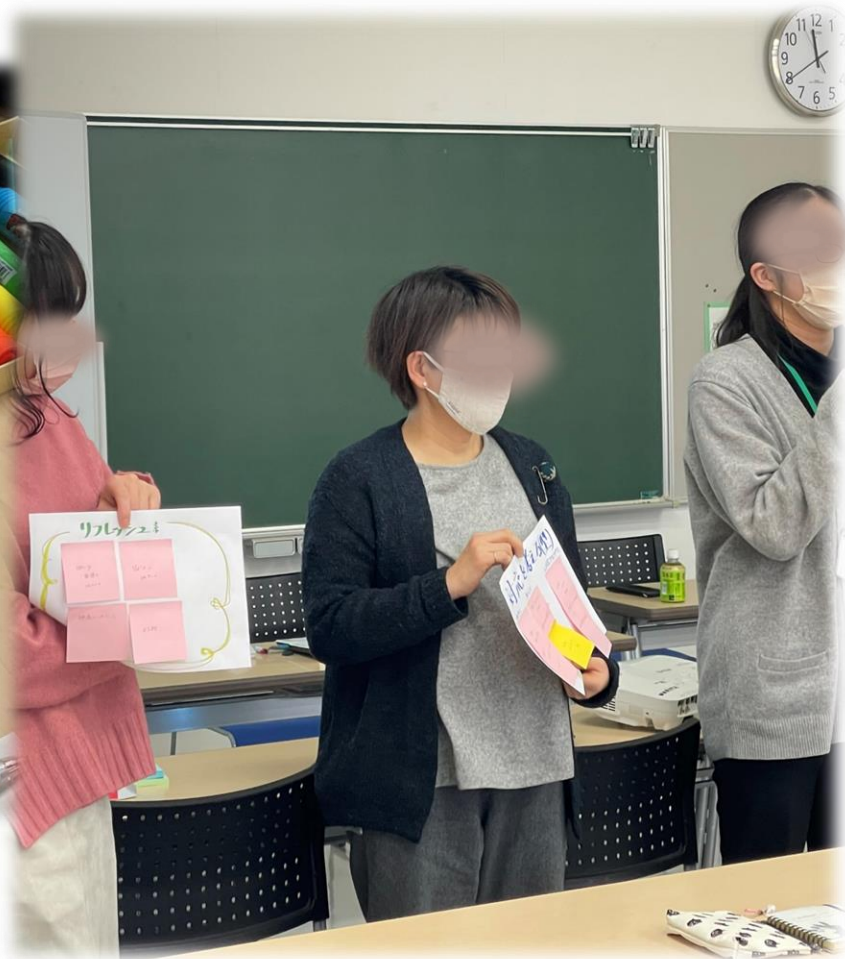
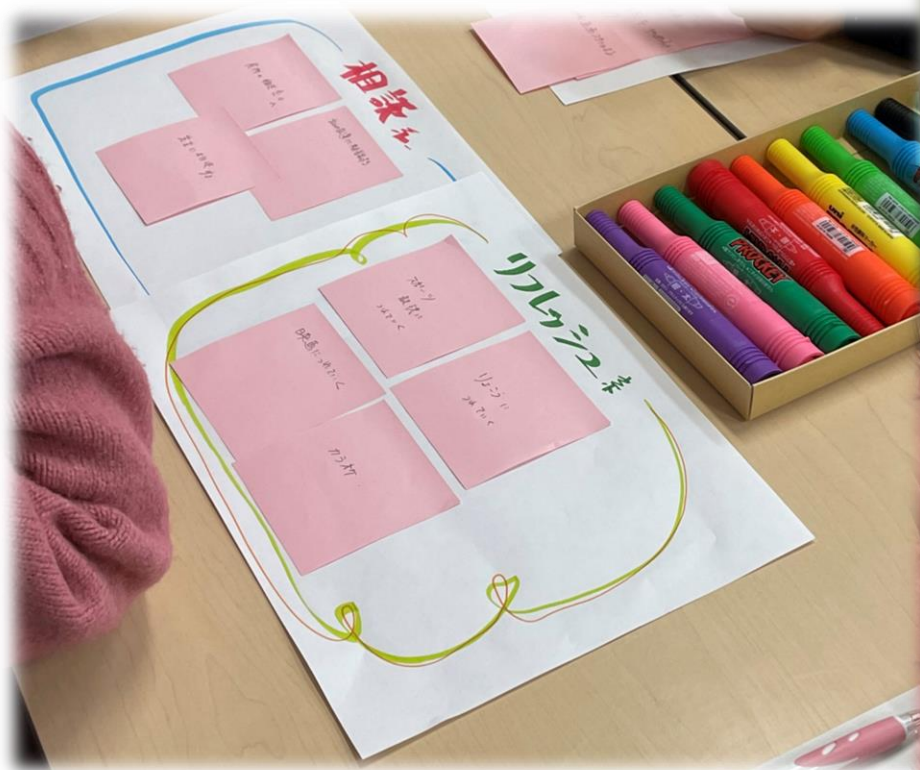
③ 「聞き上手になろう」



～上手に話すより、上手に聞く～



④ 【ストレスと上手に付き合う】



ストレスへの対処法を
ブレインストーミングで考え発表

意志決定の基本ステップ1・2・3

STOP
(止まって)

THINK
(考えて)

GO!
(決めよう)

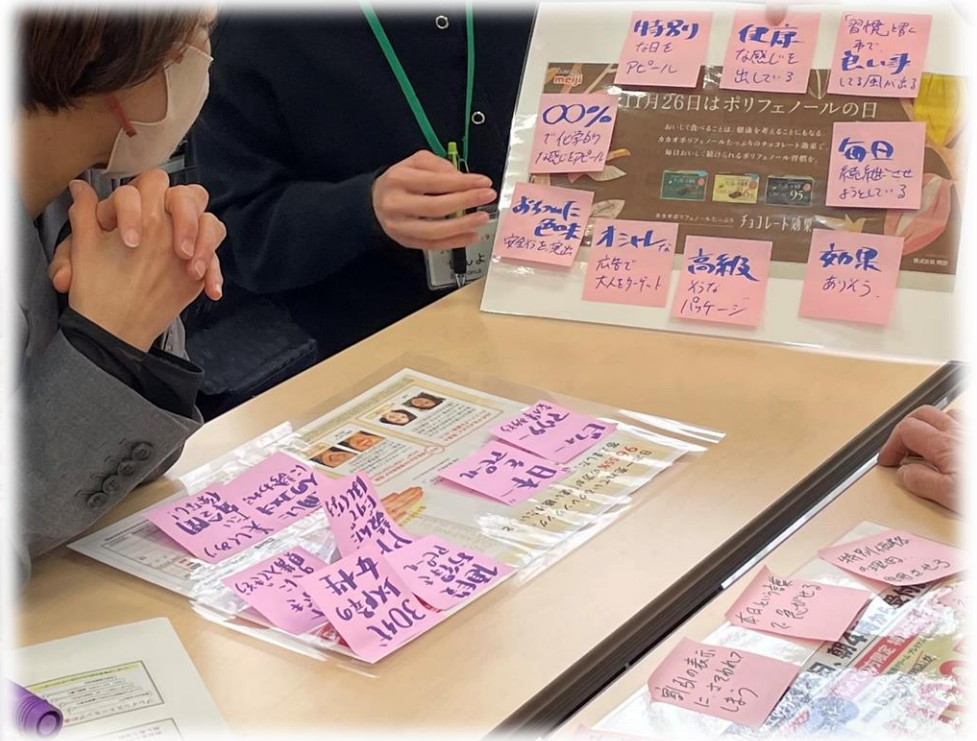
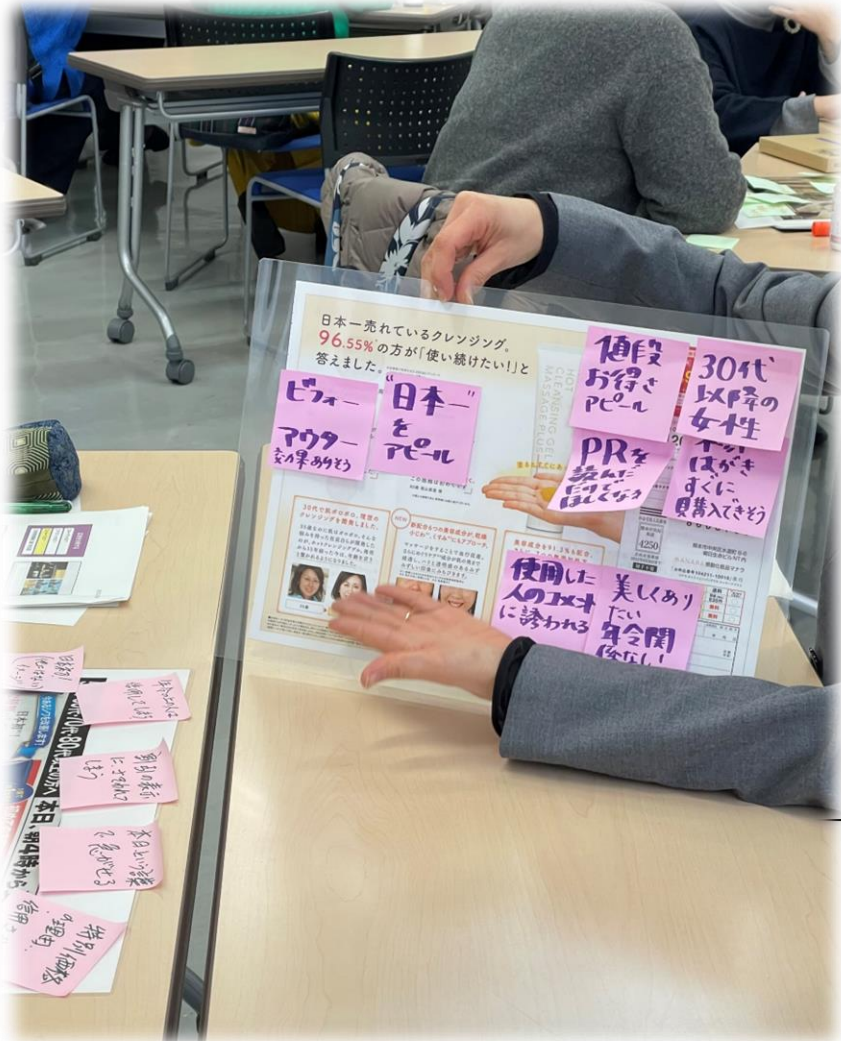


⑤ 【意思を決定する際のプロセス】



⑥ 【広告の情報を適切に読み取る】

広告の仕組みを 分析し発表する



広告を分析する

○ターゲットは？

○テクニックは？

○イメージは？

○科学的事実に基づき反証



「皆さんといろいろな話ができ
とても楽しかったです。」

「研修会を終えて帰るとき、
とてもいい気持ちでした。」

「自分の仕事などに活かして
いけたらと思いました。」