

報 告

ライフスキル教育の評価に関する文献的考察

A Literature Review about an Evaluation of Lifeskills' Education

○池田真理子, 津島ひろ江

要約: 本研究の目的は, ライフスキル教育における評価について, 文献による検討から明らかにすることである。ライフスキル教育プログラムは, その多くが, 小・中・高等学校の児童・生徒を対象に実施されており, その内容は喫煙・飲酒・薬物乱用をはじめとする青少年の健康課題として取り上げられている危険行動回避をそのねらいとしていた。評価方法については, 多くが量的調査によるもの, さらに授業のプロセス評価などによる質的調査を併用していた。ライフスキル教育プログラムの効果をより明確にするために, 量的調査と質的調査両面から検討する必要性が示唆された。

Key Words: ライフスキル教育, 評価, 養護教諭, セルフエスティーム

I はじめに

子供たちを取り巻く環境は大きく変化し, 生活習慣や食生活の乱れ, 性の逸脱行動, 喫煙・飲酒・薬物乱用, いじめ, 不登校など健康課題が深刻化している¹⁾。思春期のさまざまな危険行動は, 共通してセルフエスティーム形成などのライフスキルの問題がかかわっていると考えられている²⁾。セルフエスティーム形成は, ただ単に思春期の様々な危険行動を防止するのに有効であるだけでなく, 個々の人間が, 自分らしく, より良く生きていくうえでの基盤となる能力であるとされている³⁾。

川畑は, 1987年アメリカ健康財団が開発した小学生用の健康増進プログラム「Know Your Body」に関するOrlandiの講演から, 喫煙をはじめとする青少年の危険行動を効果的に防止するためには, 知識を与えたり態度を変えたりするだけでは不十分であると述べている。加えてセルフエスティームを高め, 意志決定スキル, 目標設定スキル, ストレス対処スキル, 対人関係スキルなどの一般的心理社会的能力, すなわちライフスキルを育てることが重要である。この講演により, 「セルフエスティーム」という概念に出会ったと紹介している⁴⁾。

1960年から1970年代にかけては, とりわけ青少年の喫煙開始に関わる要因についての研究へと進展した。多

くの研究から, 青少年の喫煙開始に関わる要因として, 両親, 兄弟, 友人やメディアなどの社会的要因が大きな影響を与えていることが報告された。1970年代の研究では, 社会的要因の影響を受けやすい青少年の特性についても明らかにされ, セルフエスティームの低い傾向にある青少年が様々な危険行動をとりやすいということも明らかにされた。

こうした中, ライフスキル教育を健康教育に取り入れたのはコーネル医科大学のGilbert J.Botvinであり, まず喫煙防止教育でその有効性が確認されている^{5) 6)}。

1970年代に喫煙防止の新しいアプローチが米国健康財団の「健康増進に焦点をあてたアプローチ」(Health Promotion Approach)と呼ばれる考え方に基づいて作られたカリキュラムである“The Know Your Body Health Promotion System”が開発された。ライフスキル教育の日本への紹介は, 1980年代に川畑らによって行われた。

WHO精神保健部局ライフスキルプロジェクトは, ライフスキルに関して「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的能力である」と定義している⁷⁾。また, ライフスキルは, 「幅広い問題に適用可能な一般的・基本的能力」とされていることから, 目まぐるしく変化する現代社会において, 様々な要因や環境に大きく影響されながら生きている青少年にとって大変重要な能力と考えられる。

2017年2月22日受理

Mariko IKEDA

関西福祉大学大学院 看護学研究科

Hiroe TUSHIMA

関西福祉大学 看護学部

筆者は、小学校の養護教諭として勤務していた際、当時の文部省「歯・口の健康づくり推進指定校」としての取組を機にライフスキル教育と出会い、子供たちのセルフエスティームの向上をめざしてJKYB ライフスキル教育研究会の一員として、ライフスキル教育プログラムの作成と実践に取り組んできた^{8)~12)}。

そこで本研究においては、ライフスキル教育の実施後の評価がどのような方法で行なわれているかについて、明らかにすることを目的とする。

II 研究方法

1. データ収集方法

データベースとして、医学中央雑誌 WEB 版 (Ver5)、CiNii、を用い、「ライフスキル教育」と「評価」をキーワードとして、各データベースで検索可能な1996年～2016年までの20年間の文献を検出した。「ライフスキル教育」と「評価」をキーワードとして検索し、16件が検出された。

検出された16件と本研究の目的であるライフスキル教育プログラムの実施とその評価について研究している文献について、タイトルと要旨によって絞り込みを行った。

その結果、研究目的に合致した12件を本研究の分析対象とし、表1にまとめた。これらの文献をもとに先行研究で取り上げられているライフスキル教育プログラムの指導内容や対象、評価方法等を整理して、その教育内容と評価方法と効果について検討を行った。

2. 用語の定義

ライフスキル：WHO 精神保健部局ライフスキルプロジェクトは、「ライフスキルとは、日常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である」としている。

川畑は、これら相互補完的なライフスキルを、次の5つの領域で「意志決定スキル」「目標設定スキル」「コミュニケーションスキル」「ストレス対処スキル」「セルフエスティーム形成スキル」とした(表2)。

セルフエスティーム：セルフエスティームとは、自分自身が人生の挑戦に立ち向かう力があり(自己有能感)、幸せになる価値がある人間であると実感する(自己価値観)傾向¹³⁾。

III 結果

1. 論文の種類及び掲載年、掲載誌

ライフスキル教育プログラムの実施と評価に関する文献を検索した結果、表1に示すとおり12件であった。

対象とした1996年～2016年までの20年間の12件の文献のうち、報告は3件であり、全国誌への投稿6件、その他紀要6件であった。

2. ライフスキル教育プログラムの対象者と内容

12件の文献について、対象者と教育の内容について、分類を行った(表1)。その結果ライフスキル教育プログラムは、その対象者が、小学生6件、中学生2件、高校生2件、大学生2件、であり、小学生が最も多くその半数を占めていた。

また、小学生6件のうち、小学1年生1件、小学5年生4件、小学6年1件であり、小学校5年生におけるライフスキル教育プログラム実施が最も多かった。

プログラムの内容としては、小学校においては、喫煙・飲酒・薬物乱用防止に関する内容が2件、セルフエスティーム形成に関する内容2件、生活習慣づくりに関する内容1件、食生活に関する内容1件の計6件であった。中学校においては、「意志決定スキル」及び「目標設定スキル」形成と行動変容をめざす内容1件、性に関する内容が1件の計2件であった。高校生においては、性に関する内容1件、薬物乱用防止に関する内容1件の計2件であり、大学生においては、薬物乱用防止に関する内容1件、コミュニケーションスキル育成を中心とするライフスキルの育成に関する内容1件の計2件であった。

3. ライフスキル教育プログラムの指導回数

表1に示すとおり、「小学校高学年を対象として喫煙防止教育の短期的効果-準実験デザインによる2年間の介入研究-」をテーマとする西岡らの研究においては、5年時に「健康にかかわる生活習慣」「喫煙の急性的影響とその原因物質」「喫煙のきっかけ及び依存症」をテーマに45分授業を3回行っている。6年時では、「5年生時の学習内容の復習と喫煙の急性的影響」「タバコの広告で用いられる手法の分析」「仲間の喫煙の勧めに対処する技術の練習」の45分授業を3回行っていた。

春木らの研究では、5年時に45分授業を12回、6年時に同じく45分間授業を6回実施していた。その他小学校におけるライフスキル教育プログラムの実施としては、45分授業として3回～7回であり、複数回継続し

表1 ライフスキル教育の評価に関する文献一覧

NO	著者	テーマ	掲載誌	発行年	対象	プログラム内容	評価方法	効果
1	西岡 伸紀 川畑 徹朗 皆川 栄他	小学校高学年を対象とした喫煙防止教育の短期的効果 — 準実験デザインによる2年間の介入研究 —	日本公衛誌 Vol 43 P434 ~ 445	1996	小学校 5年生 106名	5年時「健康にかかわる生活習慣」「喫煙の急性的影響とその原因物質」「喫煙のきっかけ及び依存性」6年時「5年時の学習内容の復習と喫煙の急性的影響」「タバコの広告で用いられる手法の分析」「仲間の喫煙の勧めに対処する技術の練習」(5年時45分×3回, 6年時45分×3回合計6回)	喫煙に関する知識・態度・行動、周囲の喫煙状況、諸生活習慣の意識及び実態調査などの量的研究	・教育内容は、顕著な介入効果があった。 ・成人時の喫煙意思や友人からの喫煙の勧めの対処に関する自己効力には介入効果がみられなかった。 ・喫煙行動に関する効果は明確でなかった。
2	木村 正治 森山 慶貴 久佐賀真理	喫煙防止教育に関する研究 — 小学生を対象に、ライフスキル教育を取り入れた喫煙防止教育の実施 —	熊大教育実践研究 Vol 17 P23 ~ 33	2000	小学校 6年生 35名	「人の健康とタバコの害」、「タバコの広告分析」「タバコを進められた時、どう断るか」(45分×3回)	セルフエスティームの実態把握のための事前事後ハーターの尺度による量的調査 授業ごとのプロセス評価による質的調査	・喫煙意思、拒否スキル、自己主張スキル、喫煙態度はセルフエスティームとの関わりが明確になった。 ・小学校高学年での教育の有効性が明らかになった。
3	富岡 美香 佐藤 ゆかり	中学生におけるライフスキルトレーニングを用いた性の健康教育評価尺度開発の試み	関西福祉大学研究紀要 Vol 10 P131 ~ 136	2007	中学校 81名	研究者が開発した性に関する健康教育プログラム性に関する内容(指導回数記載なし)	知識導入型でなく、行動に働きかけるライフスキルトレーニングの評価を行うために開発した22項目の尺度による量的調査	・性の健康行動に関する教育評価に活用できる可能性が示唆された。
4	春木 徹朗 川畑 温子 角矢 他	小学生を対象としたライフスキル形成に基礎を置く食生活教育プログラムの有効性	学校保健研究 Vol 50 P247 ~ 263	2008	小学校 5年生 654名	5年時「おやつを選択一油」2時間、「なぜ食べるのか」、「広告のテクニック」、「食品表示を読む」、「ヘルシーおやつコンテスト」6年時「朝ご飯を食べよう」(5年時45分×12回, 6年時45分×6回合計18回)	栄養学的知識、食に対する態度、広告分析による自己効力感など質問紙による量的調査授業観察と活動シートによるプロセス評価による質的調査	・プロセス評価の結果油脂摂取過多にならないおやつを選択法を考案することができた。 ・朝食の野菜摂取率が倍増、朝食の栄養バランスが改善した。 ・意志決定スキル、目標設定スキル形成という点での効果はみられなかった。
5	鈴木 紀子 竹鼻 ゆかり 高橋 真理	思春期女子の避妊行動を考えるライフスキル教育	母性衛生 Vol 49 No4 P602 ~ 611	2009	高校成 1年生 32名	10代で妊娠することがどういうことかについて考える。性の場面で自分はどういう行動をとりたいのかを考える。思春期の性行動の特徴について理解(50分×1回)	性交に関する知識5項目の量的調査及び相手に誘われた時の対応、自分の将来の性交について、などの自由記述による質的調査	・授業後の知識の正解率は高くなった。 ・10代の性の特徴をふまえ、行動選択について考えることができた。
6	田辺 恵子 石川 靖子 鳥居 実奈 他	セルフエスティーム形成のための保健学習が児童に与える効果の検証	愛知教育大学研究報告 Vol 59 P65 ~ 73	2010	小学校 5年生 73名	「自分探しガイダンス」「心の発達」「自分を見つける。人と付き合う」「心と体のつながり」「人生のもしも～友だちからいやなことを言われた時は?～」「不安なやみを抱えたとき」「自分探しまとめ」(45分×7回)	セルフエスティーム尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度、日常イライラ尺度、ストレス反応尺度による量的調査及びワークシートへの記述による質的調査	・期待した尺度の変化は認められなかった。 ・授業のなかで、自分を見つめたり、日常の生活経験を振り返ったりすることによって、今まで意識していなかった感情に気づけた。
7	江藤 真生子	中学生を対象としたライフスキル教育プログラムの検討—PPモデル適用とテキストマイニングによる質的分析を中心に—	教育実践総合センター紀要 Vol 18 P163 ~ 173	2011	中学校 3年生 158名	「健康の成り立ち」「仕事と健康」「食生活と健康」「運動と健康」「タイムマネジメント」「目標達成に向けて」(50分×6回)	テキストマイニングの手法を用いての記述分析による質的調査	・行動変容の前提要因となる関心・態度の向上や目標達成行動をとることによる効果を実感した。
8	中島 敦子 山川 正信	ライフスキル学習を取り入れた保健学習を通して養護教諭が行うより効果的な薬物乱用防止教育を考える	医学と生物学 Vol 156 第5号 P284 ~ 288	2012	高等学校 1年生 318名	対象生徒をA群とB群に分け、ライフスキル形成を基盤とするライフスキル学習と通常授業を実施し比較検討した。A群は保健学習のちライフスキル学習を続けて行い、B群には4～5週間後にライフスキル学習を行った。(50分×2回)	覚せい剤の知識の定着度を大阪府高等学校養護教諭研究会の様式で、指導前後と指導後5週間後の計3回目の量的調査	・2時間のライフスキル学習では、効果が認められなかった。 ・知的定着状況とライフスキル学習に対する評価から、ライフスキルの授業を行ったことは有効であったと考えられる。
9	北藤原 俊忠 藤原 忠雄	小学校1年生対象の「基本的生活習慣」形成プログラムの開発及び効果の検討—養護教諭による健康観察時の実践的研究—	学校教育研究 Vol 24 P31 ~ 37	2012	小学生 1年生 26名	基本的生活習慣「食事、排せつ、睡眠、衣服の着脱、清潔」と「規則正しい生活(生活リズム)、言葉」「姿勢、腹式呼吸」(15分×10回)	児童による自己評価「健康への内的統制意欲」「健康への自己実践力」「健康生活行動」「小学生用ストレス反応尺度」「児童用社会的スキル尺度」、教師評価による量的調査	・基本的生活習慣形成のためのプログラムは、児童の自己評価において、「健康への実践力」向上させることが示唆された。
10	井谷 恵子 関口 久志 北山 敏和 他	教員養成におけるライフスキル教育の導入—受講者によるプログラム評価—	京都教育大学教育実践研究紀要 第13号 P261 ~ 270	2013	大学生 現職教員 46名	ライオンズクエストプログラムによるワークショップを実施(90分×3回)	ライフスキル教育受講者の期待(事前)と評価(事後)、受講者の日常生活スキル尺度(大学生版)を使用したライフスキル自己評価(事前・事後)の量的調査、総括的プログラム評価(事後)の質的評価	・ライフスキル教育は、受講者の期待に応えるものであり、生活に生かせることを実感している。
11	上田 裕子 鬼頭 英明	ライフスキルを強化する薬物乱用防止教育後の効果評価—テキストマイニングによる内容分析を通して—	兵庫教育大学教育実践学論集 Vol 17 P131 ~ 139	2015	大学生 1年生 81名	ライフスキルの講義(20分)、薬物の危険性についての講義(20分)、DVD 罠(トラップ)の視聴(35分)(75分×1回)	レポートの記述によるテキストマイニングの手法を用いた質的調査	・講義形式だけでは強化することが不十分であった。学生の記憶に残ることも少なかった。
12	石井有美子 笠原 清次 鬼頭 英明 西岡 伸紀	小学校5年生を対象としたセルフエスティーム育成プログラムの評価	学校保健研究 Vol 58 P283 ~ 292	2016	小学校 5年生 69名	「自分の良さを知ろう」、「よいところみつめよう」、「リフレーミング」、「秘密の友だち1」「秘密の友だち2」(45分×4回)	小学生自尊感情尺度、小学生社会的スキル尺度による量的調査及び①よいところの記述、②授業の感想③良いところの記述による質的調査	・プログラムが、セルフエスティームの低い児童にとって効果的であることが示唆された。

表2 JKYB研究会編 5つのライフスキルの概要

スキル	概要
セルフエスティーム（健全な自尊心）形成スキル	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る。セルフエスティームは、自分らしく、より良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にかつ効果的に解決する可能性が大きい。また日常の具体的問題を解決する経験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。
意志決定スキル	「問題状況において、いく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」であり、①問題を明確にする、②問題解決のための選択肢を挙げる、③必要な情報を収集して分析する、④各選択肢がもたらす結果の長所と短所を予測する、⑤置かれた状況や自分の能力等を考慮して最善と思われる選択肢を決定して実行する、⑥その有効性を評価するというステップからなる。
目標設定スキル	「現実的で健全な目標を設定、計画、到達する能力」であり、①目標をリストアップする、②自分の能力、資源、価値観などに照らして目標を吟味し、設定する、③目標を達成するために必要な情報を収集し、目標に達成するための手段を挙げる、④目標を達成するための手順を整理し、短期目標を設定し、活動計画を立案する、⑤計画に従って実行し、必要に応じて新たな手段を付け加える、⑥計画の有効性を評価するというステップからなる。
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」であり①主なストレス源に気づく、②ストレスによって引き起こされる身体、精神、行動面における反応に気づく、③ストレスへの対処法を考える、④ストレスへの対処策を練習し、日常性格に組み入れる、という各ステップからなる。
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）をもつことは、社会的孤立を防ぎ精神的、社会的健康の維持にとって極めて重要である。青少年が習得すべきコミュニケーションの内容は、コミュニケーションには言語的要素と非言語的要素があること、コミュニケーションは話し手と聞き手の両方向のプロセスであることを理解し、実践する能力が重要である。

(第24回 JKYB ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書より引用)

て指導していた。また、北らの研究では、健康観察時の15分の指導時間で、養護教諭自身が教室に出向き、基本的生活習慣など10回プログラムを実施していた。

中学校、高等学校においては、50分授業を2、3回継続して指導していた。大学においては、ワークショップ型の研修（90分×3回）または75分1回という単発の指導によるものも見られた。

4. ライフスキル教育プログラムの評価方法

評価については、介入群と比較群に分けてライフスキル教育プログラムの評価を行ったものが3件であった。

評価の方法は、何らかの尺度を用いた量的調査が12件中4件、400文字のレポートからテキストマイニングを使った質的調査を行うものが2件、尺度による量的調査と受講後の自由記述の感想文等から評価する質的調査のものが6件であり、感想文やレポートによる質的な研究が単独、併用された研究が多く見られた。

評価として用いられている主な尺度は、「ハーターの尺度」1件、「小学生自尊感情尺度」1件、「意志決定スキル尺度」1件、「小学生用ストレス反応尺度」2件「児童用社会的スキル尺度」2件「セルフエスティーム尺度」1件、「日常生活スキル尺度（大学生用）」1件などであり、

その他自作尺度によるものが見られた。

5. プログラム効果を評価する時期

調査の時期については、ライフスキル教育プログラム直前後の実施がほとんどであったが、ライフスキル教育プログラム直前と4、5週間の間隔で2回の調査を行っていたものなど、評価の時期についても様々であった。

西岡らの研究においては、5年生時、6年生時それぞれライフスキル教育プログラムの実施事前事後の調査、並びに中学校1年生から3年生それぞれ7月に追跡調査が行われている。なお、2年生調査後から3年生での調査前の間に、補充的教育（Booster教育）を行っていた。

「小学校5年生を対象としたセルフエスティーム育成プログラムの評価」をテーマとした石井らの研究においては、事前調査を行い1回目の授業から1週間後に中間調査を実施し、その後4回の授業すべてが終了した1週間後に事後調査を行っていた。

6. ライフスキル教育プログラムの効果

西岡らの研究では、喫煙防止教育にライフスキル教育を導入し、2年間にわたって介入研究を行ない、各年度の教育前後と中学校1年生から3年生の同時期に量的調

査が行なわれた。その結果、喫煙の有害に関する知識については顕著な介入効果が見られたと報告している。

また、非喫煙の健康における重要性に関する意識について男女ともに、顕著な介入効果が明らかにされている。しかし、喫煙に関する態度、成人時の喫煙意思や友人からの喫煙の誘いへの対処については、大きな変化は見られなかったと報告している。こうした結果に基づき、小、中、高等学校において、関連性や発展性を持たせた喫煙防止教育の必要性が示唆された。

「喫煙防止教育に関する研究」をテーマとした木村らは、小学校6年生の喫煙防止教育にライフスキル教育を導入し、事前、毎時間ごとの指導直後、事後に量的調査を実施している。また授業ごとにプロセス評価や感想の記述による質的調査を行っている。喫煙意思、拒否スキル、自己主張スキル、喫煙態度はセルフエスティームとかわりが強く、セルフエスティームの高い児童は低い児童に対して優位に高い得点を示しており、セルフエスティームを高める活動が、継続して行われる必要性が示唆された。

「中学校におけるライフスキルトレーニングを用いた性の健康教育評価尺度の開発と評価に関する研究」をテーマとする富岡らは、中学生に対する性に関する指導にライフスキル教育を取り入れた独自のプログラムにより指導を行い、量的調査を行った。22項目のライフスキルトレーニングの評価に活用できる尺度となる可能性が明らかにされた。

「小学校を対象としたライフスキル形成に基礎を置く食生活教育プログラムの有効性」をテーマとする春木らの研究では、ライフスキル教育による食に関する指導を行い、プログラム実施前後に量的調査と授業評価シートなどでのプロセス評価による質的調査を行っている。油脂摂取過多にならない選択肢を考えたり、朝食で野菜を食べるための具体的で実行可能な目標設定ができたりするなどが明らかになったと報告した。加えて、朝食の栄養バランスが改善したことや、間食選択に関する態度や広告分析に対する自己効力感が高まったことを明らかにした。また、意志決定スキルや目標設定スキルの形成という点では、プログラムの効果は認められなかったが、介入校の意志決定スキル得点の上昇群においては、広告分析に関する自己効力感や食品選択スキルにおいて有意な改善が認められた。これらのことから食生活教育プログラムの効果をさらに高めるために、これらのプログラムに加えてライフスキル教育を学校教育全体で実施する

ことの必要性が示唆されたと報告している。

また、授業実施にあたって、授業者らと授業案や詳細な指導過程についての検討、ライフスキル教育への理解と高度な指導技術などに関する研修や授業シミュレーションを行うなど、授業者間や授業法に関する差異を小さくするよう努めたと述べている。

「思春期女子の避妊行動を考えるライフスキル教育」をテーマとした鈴木らは、高校1年生に対する性に関する教育にライフスキル教育を導入し、教育実施前後に量的調査を行った。行動選択できる思考の形成を目的とした、ディベート式ロールプレイの教育技法を用いた授業後の知識の正解率は高くなり、高校生への妊娠や10代の性の特徴をふまえた行動選択について思考を深めることができることが明らかとなったと報告している。

「セルフエスティーム形成のための保健学習が児童に与える効果の検証」をテーマとした田辺らは、小学校5年生にセルフエスティーム形成のプログラムを実施し、その前後に量的調査を行った。その結果セルフエスティーム尺度、ストレスマネジメント自己効力感尺度の得点の変化は見られず、期待した効果は認められなかったとしている。

「中学生を対象としたライフスキル教育プログラムの検討－PPモデル適用とテキストマイニングによる質的分析を中心に－」をテーマとした江藤は、自己効力感育成に関するライフスキル教育を実施し、テキストマイニングによる質的調査を行った。行動変容の前提要因となる関心・態度の効用や目的達成行動をとることによる効果を実感し、自己効力感へ効果的な影響を与えられたと推察できたとしている。

「ライフスキル学習を取り入れた保健学習を通して養護教諭が行うより効果的な薬物乱用防止教育を考える」をテーマとした中島らは、高校生の薬物乱用防止教育にライフスキル教育を行い、教育前後と5週間後に量的調査を行った。その結果ライフスキル学習の有効性について十分な検証には至らなかったとしている。

『小学校1年生対象の「基本的生活習慣」形成プログラムの開発及び効果の検討』をテーマとした北らは、朝の健康観察時の15分間の指導を10回実施し、その後に児童の自己評価と教師評価を量的調査で行っている。プログラム実施により、基本的生活習慣形成のためのプログラムは、全児童の自己評価において、「健康への自己実践力」を向上させることが示唆されたと述べている。また、小学校1年生時の様子が把握でき、継続的指導を

考える視点が得られたことの意義は大きいとしている。

「教員養成におけるライフスキル教育の導入」をテーマとする井谷らは、大学生にライフスキル教育ワークショップ参加前後の量的調査と事後検討会による質的調査を行っている。ライフスキルに関する理解が深まったこと、感情コントロールやコミュニケーション、問題解決など受講者個人の生活に生かせると実感していることを明らかにした。

「ライフスキルを強化する薬物乱用防止教育の効果評価」をテーマとする上田らは、大学生の薬物乱用防止教育に、ライフスキル教育を導入し、実施後に質的調査を行った。ライフスキルを強化するためには、講義形式だけでは強化することが不十分であり、学生の記憶に残ることが少なかったことが明らかとなったと述べている。

「小学校5年生を対象としたセルフエスティーム育成プログラムの評価」をテーマとした石井らは、セルフエスティーム形成プログラム実施前後に量的調査を行った。セルフエスティーム育成プログラムは自尊感情が低い児童にとっては効果的であることが示唆されたとしている。

IV 考察

1. ライフスキル教育への期待

本研究における12件のプログラム内容をみると、喫煙・飲酒・薬物乱用防止や性の逸脱行動防止、食生活や生活習慣の定着といった青少年の危険行動回避に関する内容のものが多くみられた。

川畑は、青少年は高いセルフエスティームを含むライフスキルを身につけることによって、危険行動を回避できるだけでなく、自分らしくより良い人生を歩んでいく可能性が高くなる。また、様々な危険行動回避の共通要因であるライフスキル形成を促すことは、効率的かつ効果的なアプローチである¹⁴⁾と述べている。

こうしたことから、危険行動による健康問題を回避することをねらいとしたライフスキル教育を導入することは、思春期を生きる小・中・高校生における実践として大変適していると考えられる。

また、皆川は、「ライフスキル教育」の言葉は、多くの予防教育やヘルスプロモーション介入の共通要素をまとめたものであり、行動変容をもたらすことを目標にしていると述べている¹⁵⁾。

さらに、J.Botvin⁵⁾の、中学生時に効果的な能力向上をベースとする薬物乱用防止プログラムを実施すること

で、高校生時の危険な運転を予防するにも効果があるかを検討した研究において、その薬物乱用防止プログラムは、危険な運転の防止にまで効果があったことを明らかにしている。教育効果の長期にわたっての影響や多様な行動への影響について、示唆しているものと考えられる。

春木らの研究においては、食生活教育プログラムの効果をさらに高めるために、これらのプログラムに加えてライフスキル教育を学校教育全体で実施することの必要性について報告している¹⁶⁾。木村らの研究においてもまた、ライフスキルを基盤とした授業展開の小学校高学年での有効性が実証され、小学生の段階からの実施の必要性を示唆している¹⁷⁾。

こうした先行研究を踏まえ今後さらに、小・中・高等学校で行われる危険行動回避のためのライフスキル教育をきっかけとして、いじめや不登校といった心の問題や健康的な人間関係や行動を促進する基礎を形成する実践へと発展するのではないかと期待される。

2. ライフスキル教育プログラムの評価及び効果

ライフスキル教育プログラムの評価について、12件の文献から見てみると、量的調査のみ実施しているものが4件、量的調査と感想や自由記述などの質的調査を併用しているものが6件、質的調査のみが2件であった。

量的調査では、ライフスキル教育プログラムがめざす、知識面の評価と該当するライフスキルであるセルフエスティーム尺度、意志決定尺度、目標設定尺度、ストレス反応尺度等で評価が行われていた。

量的調査では、知識面での一定の効果はみられたとの記述がみられた反面、行動変容やスキルの向上、セルフエスティーム形成に対する評価は明らかでなかったとするものが多かった。

川畑は、プログラム開発と実践を進める中で、限られた時間の中でライフスキルを形成することは決して容易なことでないことを実感する¹⁴⁾と述べており、短期間でのライフスキル教育プログラムの評価及びその効果を明らかにすることの困難さを述べている。

江藤は研究において、テキストマイニングの手法を用いることは、影響評価としての尺度得点に表出し難い部分を明らかにすることが可能であるとし、質的調査での効果測定の有効性を示唆している¹⁸⁾。

具体的な例を挙げると、石井らは、ライフスキル教育プログラム実施前後及びその1時間目の授業と2時間目の授業の間で、小学生自尊感情尺度と小学生社会的ス

キル尺度による量的調査を実施し、さらに、質的研究の視点を加えて、授業内で自分の良いところをワークシートに記入させ、その記述をもとに質的調査を実施し、分析を行っている¹⁹⁾。

ライフスキル教育プログラムの評価として、量的調査と質的調査を併用することによって、知識面への効果と、ライフスキル教育プログラムがもたらす繊細な心の変化をも評価できるのではないかと考えられる。

3. ライフスキル教育プログラムの効果的な実施

授業者について、述べている研究は、次の4件であった。

春木らは、授業者らにライフスキル教育に関する研修や、授業の指導内容や進め方についての検討や研修を重ね、複数の授業者による指導法の差異を少なくする対策が取られていた¹⁶⁾。

江藤は、授業者について教職歴13年目の保健体育担当教諭が実施し、学級活動については当該クラス担任が実施した¹⁸⁾と述べている。

また中島らは、1限目に通常授業で基礎の学習、2限目にライフスキル学習を養護教諭が実施したと述べている²⁰⁾。

石井らは、プログラムの指導者を教職経験が20年であり、ライフスキル教育研修会には3回参加し、心理系コース所属の現職大学院生である養護教諭が1名で担当したとの記述がある¹⁹⁾。その他の研究においては、明記されていなかった。

川畑らは、ライフスキル教育を実施する場合には、教師たちが経験したことのない新しい指導法を用いることが多く、ライフスキル教育プログラムのねらい達成するためには、参加型の学習方法などを学ぶ研修の必要性について述べている⁷⁾。

本研究で対象とした12件のうち、ライフスキル教育プログラムの内容の詳細や指導者について記載されていたものは少なかった。効果的なライフスキル教育を実践していくために、指導者自身がライフスキル教育について理解を深めること、またその教育技法についても研修を重ねることで、さらにライフスキル教育の効果を向上させることにつながるかと考える。そしてまた、ライフスキル教育プログラムの評価に関する研究を行い、エビデンスを積み上げていくことが大切であるかと考える。

V 本研究の限界

本研究では、医学中央雑誌WEB版(Ver5)、CiNiiを中心に検索したが、その他報告書や実践論文などを含めて幅広い検討ができていない。そのため有効な実践が含まれていない可能性がある。

VI おわりに

本研究において対象とした12件の文献では、ライフスキル教育プログラムの内容は、青少年の危険行動回避に関わるものが多くみられた。また評価については、そのプログラムが目的とする関係尺度を用いた量的調査だけでなく、受講した対象者の活動シート、自由記述や感想文から、形成的評価を試みた質的研究が報告されており、量的調査と質的調査の併用により、表出し難い部分を明らかにすることへの可能性が示唆された。セルフエスティームの育成や行動選択など個人の心の変化について検討するための評価方法の工夫の必要性を明らかにしていくことが課題として挙げられる。

引用文献

- 1) 文部科学省：生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について(保健体育審議会答申)、1997
- 2) 財団法人日本学校保健会：喫煙、飲酒、薬物乱用防止に関する指導参考資料 小学校編、2010
- 3) JKYP ライフスキル教育研究会編：第24回JKYP ライフスキル教育・健康教育ワークショップ報告書、2015
- 4) 川畑徹朗：子どもの社会的健康を促進するライフスキル教育、保健の科学 Vol57, No.10, 2015
- 5) Kenneth W.Griffin, Gilbert J.Botvin, and Tracy R.Nichols:Long-Term Follow-Up Effects of a School-Based Drug Abuse Prevention on Adolescent Risky Driving, Prevention Science, Vol.5, No.3, 2004
- 6) Kenneth W.Griffin, Ph.D.,M.P.H., Gilbert J.Botvin : Effectiveness of a Universal Drug Abuse Prevention Approach for youth at High Risk for Substance Use Initiation, Preventive Medicine 36, 1-7, 2003
- 7) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也監訳：WHO ライフスキル教育プログラム, 大修館書店, 2006
- 8) JKYP ライフスキル教育研究会(代表川畑徹朗)編著：「きずなを深める心の能力」を育てる ライフスキル教育プログラム 小学校5年生用, 東山書房, 2008
- 9) JKYP ライフスキル教育研究会(代表川畑徹朗)編著：「しなやかに生きる心の能力」を育てる ライフスキル教育プロ

グラム 小学校6年生用, 東山書房, 2010

- 10) JKYB ライフスキル教育研究会 (代表川畑徹朗) 編著:心の能力を育てる ライフスキル教育プログラム 中学生用レベル1, 東山書房, 2005
- 11) JKYB ライフスキル教育研究会 (代表川畑徹朗) 編著:「実践につながる心の能力」を育てる ライフスキル教育プログラム 中学生レベル2, 東山書房, 2006
- 12) JKYB ライフスキル教育研究会 (代表川畑徹朗) 編著:「未来を開く心の能力」を育てる ライフスキル教育プログラム 中学生レベル3, 東山書房, 2007
- 13) ナサニエル・ブランデン著, 手塚郁恵訳:「自己評価」入門, 自信を育てる心理学, 春秋社, 2007
- 14) 川畑徹朗:特集 青少年の危険行動防止とライフスキル教育, 学校保健研究 Vol.51, 2009
- 15) 皆川興栄:ライフスキル教育が“心の健康づくり”に果たす役割, 新潟大学教育人間科学部附属教育実践総合センター, 教育実践総合研究 増刊号, 2002
- 16) 春木敏, 川畑徹朗, 角矢温子他:小学生を対象としたライフスキル形成に基礎を置く食生活教育プログラム, 学校保健研究, Vol50, 247-263 2008
- 17) 木村正治, 森山慶貴, 久佐賀真理:喫煙防止教育に関する研究-小学生を対象に, ライフスキル教育を取り入れた喫煙防止教育の実践-, 熊大教育実践研究 VOL17 23-33 2000
- 18) 江藤真生子:中学生を対象としたライフスキル教育プログラムの検討- PP モデル適用とテキストマイニングによる質的分析を中心に-, 教育実践総合センター紀要 Vol18, 163-173 2011
- 19) 石井由美子, 笠原清次, 鬼頭英明, 西岡伸紀:小学校5年生を対象としたセルフエスティームの育成プログラムの評価, 学校保健研究 Vol58, 283-292, 2016
- 20) 中島敦子, 山川正信:ライフスキル学習を取り入れた保健学習を通して養護教諭が行う効果的な薬物乱用防止教育を考える 医学と生物学 Vol156 5 284-288, 2012