



知って、学んで、笑顔に！



食を通してより良い
生きること
考えてみませんか？

JKYBライフスキル 教育ワークショップ 近畿2025



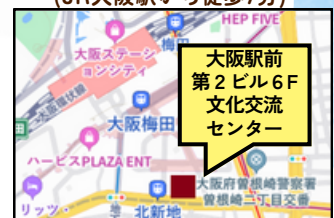
2025.11.22(土) 10:00-17:00

in 大阪公立大学 文化交流センター

(大阪市北区梅田1-2-2-600大阪駅前第2ビル6階)

(JR大阪駅から徒歩7分)

主催：JKYBライフスキル教育研究会近畿支部
共催：JKYBライフスキル教育研究会
後援：大阪市教育委員会（申請中）



対象：健康教育や食育に興味・関心のある方（学校関係者等）

定員：30名

講師：川畑 徹朗（神戸大学名誉教授），

堀江 優（綾部市立東八田小学校教頭），早見 直美（大阪公立大学大学院准教授）他

参加費：3,000円（学生2,000円）当日徴収

・別途テキスト代1,000円（当日テキストと引換に徴収いたします）

・第31回のテキストをお持ちの方はご持参下さい

初参加者コース

ライフスキル教育の理論的基礎や、しなやかに生きる力を育むための考え方、心のもち方をグループワークを通して学びます。

楽しいアイス
ブレイク♪



経験者コース

メンタルヘルスやストレス・マインドセットについて、その背景や現代的課題の解決との関連について学びます。

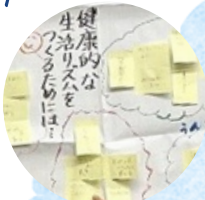
理論や現在
開発中の
プログラムに
ついて！



食育ワークショップ

おやつの食品表示の読み取りを入口に、情報活用能力やメディアリテラシーを育て、より良いおやつの選択の能力が育成されるようグループワークを通して学びます。

メインプログラム★



〈参加申込方法〉URLもしくはQRコードからお申し込みください。

申込締切：11月15日(土)

<https://forms.gle/V8ZFuboWFevruhdr8>



問い合わせ先：事務局 吉田聡 E-mail : jkyb.kinki@gmail.com

知って、学んで、笑顔になろう

現代的課題にアプローチし、子どもも、先生もハッピーに 

JKYBライフスキル教育研究会は、青少年のセルフエスティーム（健全な自尊心）や目標設定スキル、意志決定スキル、ストレスマネジメント、コミュニケーションスキルなどの一般的・基礎的な心理社会的能力（ライフスキル）の形成を図ることによって、健全な発達を促し、喫煙・飲酒・薬物乱用を始めとする危険行動を防止することを目的として1988年に発足した研究グループです。【JKYBは、アメリカ健康財団が開発した「Know Your Body (KYB)」ライフスキル教育プログラムの日本版JAPANのJです】

ライフスキル教育について学ぼう —しなやかな心を育むライフスキル教育—

1.セルフエスティーム

JKYBライフスキル教育研究会では「健全な自尊心」と捉えています。



2.意志決定スキル

意志決定スキルとは、「問題状況において幾つかの選択肢の中から最善なものを選択する能力」と言われています。



3.目標設定スキル

目標設定のスキルとは「現実的で健全な目標設定、計画到達する力」です。



4.対人関係スキル(コミュニケーションスキル)

コミュニケーションスキルとは、自分の気持ちや考えを上手に伝え、相手の気持ちや考えを理解する能力です。



5.ストレス対処スキル

ストレス対処スキルとは、ストレスの原因とその影響を認識し、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す。特に心の健康を維持、向上するために大切なスキルです。



5つのライフスキル

セルフエスティーム
(健全な自尊心)

計画

- 目標設定
- 意志決定

実行

- コミュニケーション
- ストレスマネジメント

現代的課題

児童生徒

- ・いじめ
- ・不登校
- ・ストレスと不安
- ・メンタルヘルス教育の不足
- ・家庭環境の影響

教員

- ・多忙感
- ・メンタルヘルスの不調
- ・コミュニケーションの不安

自分らしく、
よりよい生き方

JKYB研究会 新刊ライフスキルを育む食生活教育, 東山書房2002一部修正

全国各地でセミナーやワークショップを開催し、先生方の学びを支援しています