

短期大学におけるライフスキル教育の必要性 —定義と歴史—*

平野多恵**

1 本学の現状

十文字学園女子大学短期大学部に着任して七年目になる。その間に感じた変化の一つは、ストレスに弱い学生が増えていることだ。学内外の人間関係や授業における課題など、学生たちのストレス源は至るところに転がっており、それがふとしたきっかけで、長期欠席や休退学につながってしまう。高校時代までにいじめなどで心に傷を負っていることもめずらしくなく、コミュニケーションに苦手意識を持ち、自信がないと訴える学生は多い。

こうした学生たちにとって、短期大学在学中に立ちはだかるのが就職活動の壁である。2007年に米国で住宅バブルが崩壊し、2008年9月に大手投資銀行のリーマン・ブラザーズが経営破綻したのを機に、日本へも不況の波がやってきた。新卒学生の求人に対する影響も大きく、この数年、学生の就職状況は悪化し続けている。短大生の就職も厳しさを増し、内定の獲得は容易でない。内定時期も後ろにずれこみ、夏休み前に就職先が決まる学生は少数派になってしまった。

こうした就職活動の長期化は、学生にとって大きな負担である。何十社もの企業にエントリーするため、内定までに不採用通知を何度も受け取ることになる。学生たちは不採用を通知する企業からのメールを「祈りメール」と呼んでいる。不採用通知の末尾に「今後のご活躍をお祈り申し上げます」と書いてあるからだ。「また祈りメールだよ…」などと茶化せるうちはいい。学生の多くは不採用通知で自分が否定されたように感じ、それを家族や友人に相談したり愚痴をこぼしたりもできず、いつのまにか就職活動を中断してしまう。もちろん、こうした状況を乗り越えて就職活動を続けられる学生は、大きく成長して卒業していくが、自分と向き合わないまま就職活動から身を引いて、フリーターという選択をする学生もいる。

2007年には、いわゆる大学全入時代がはじまった。難関大学を希望しなければ、勉強にあくせくしなくても大学や短大へ入れるようになった。入試形態も一般入試の割合は減り、推薦入試やAO入試が増えている。これによって、受験戦争ともいわれた従来入試のストレスは減少

* The Necessity of Life Skills Education at Junior College

** Tae Hirano 十文字学園女子大学短期大学部 文学科国語国文専攻 (Japanese Language and Literature)

キーワード：ライフスキル 初年次教育 社会人基礎力 生きる力 人間力 学士力 学生参加型授業
ワークショップ 就職活動 ライオンズ・クエスト

し、それを乗り越えないまま大学へ入学する学生が増加した。

就職活動には書類審査・筆記試験・面接と多くの関門がある。面接だけでも、集団面接・個人面接・役員面接など、三、四度は珍しくない。さらにインターネットを通じて就職活動が行われるようになってからは、学生一人あたりの企業エントリー数が格段に増えた。それこそ「祈りメール」を受け取る機会は無数にある。面接にたどり着けるのはよい方で、履歴書やエントリーシートなど、それ以前の書類審査で落ちることも多い。これらの提出書類をしっかりと書くためには、自分自身と向き合わざるを得ず、それがまたストレスになる。このように、就職活動はストレスに満ちている。正社員として社会人になるハードルは高いが、学生たちの多くはストレス耐性が低いまま就職活動の時期を迎える。

そうした学生にとって、初の本格的な選抜型試験が就職活動なのである。これまで試験で振り落とされた経験のない学生にとって、就職活動の書類審査や筆記試験で容赦なく選抜されるショックは大きい。さらに今の学生は、いわゆる「ゆとり教育」世代でもある。この世代の特徴として、打たれ弱さがあげられているが、受験をはじめ、自信につながるような困難を乗り越えた経験が少ないのだから、それは仕方がない。

いわゆる「ゆとり教育」は「生きる力」とも関わりがある。平成10年に告知され、平成14年度から実施された小中学校の学習指導要領では、各学校が「ゆとり」の中で「特色ある教育」を展開し、その中で「生きる力」をはぐくむという方針が打ち出された⁽¹⁾。そして、これを皮切りに、教育のなかで「生きる力」も公に論じられるようになった。その後、「ゆとり」による学力低下の批判もあり、平成23年以降に実施の学習指導要領では、「ゆとり」でも「詰め込み」でもなく、「生きる力」をよりいっそうはぐくむという方針が出された⁽²⁾。新学習指導要領で「生きる力」をはぐくむという理念が強調されたのは、先に述べたような学生たちのストレス耐性の低さや精神的なもろさと無関係ではない。

この「生きる力」は、就職活動の前提として必要とされる「社会人基礎力」とも関連する。「社会人基礎力」とは、「前に踏み出す力（主体性・働きかけ力・実行力）」、「考え抜く力（課題発見力・計画力・想像力）」、「チームで働く力（発信力・傾聴力・柔軟性・状況把握力・規律性・ストレスコントロール力）」の3つの能力（12の能力要素）のことで、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、経済産業省が2006年から提唱している⁽³⁾。「基礎学力」「専門知識」に加え、それらをうまく活用するための「社会人基礎力」を育成することが重要とされ、就職活動においても、この力が重視される。

本学は文学科の一学科に国語国文専攻と英語英文専攻の二専攻を有し、現在、埼玉県では唯一の文学系短期大学である。本学を志望する学生の多くは、自分の興味関心に応じて教養を深めながら、卒業後は正社員として就職したいという希望を持っているが、すでに述べたように、近年の就職活動は年々厳しさを増し、小手先では対応しきれない状況だ。こうしたなかで、本学の学生たちが2年間という短いあいだに、これからの人生をゆたかにする教養を学ぶことはもちろん、社会人として活躍するための「社会人基礎力」、そして、その力の根底にある「生きる力」をいかに身に付けるかは大きな課題である。

短期大学で人生をしなやかに生き抜く力を習得するには、どうしたらよいか。日々の授業を通してそれを模索しているときに出会ったのが「ライフスキル教育」だった。現在、「ライフ

スキル」という語はさまざまな意味で使われているが、本稿における「ライフスキル」はWHO（世界保健機構）が提唱するもので、社会におけるストレスとうまく付き合いながら、人生をよりよく生きるための力をいう。次節で「ライフスキル」の内容を概説する。

2 「ライフスキル」とは何か

WHO（世界保健機構）が定義した「ライフスキル（Life Skills）」とは、「日常生活で生じるさまざま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能力」をいう⁽⁴⁾。

— *Life skills are abilities for adaptive and positive behavior, that enable us to deal effectively with the demands and challenges of everyday life.* (WHO, 1993)

つまり、ライフスキルは「日々のストレスや問題とうまく付き合いながら、人生をよりよく生きるための力」である。WHOは、薬物乱用、飲酒・喫煙、学校中退、退学といった青少年の危機的状況を未然に防ぐために、発達段階に応じたライフスキルを身につけるべきことを提唱し、そのための教育プログラムを1994年に公表した⁽⁵⁾。

具体的には以下の10のスキルが提唱されている。

- ①自己認識 (Self-awareness) 自分の性格や長所、短所、好き嫌いなど、自分自身を十分に理解できる力。
- ②共感性 (Empathy) 相手の気持ちや立場を思いやって理解できる力。
- ③効果的コミュニケーション (Effective Communication) 相手の話をよく聴き、自分のこと相手に十分伝えられる力
- ④対人関係 (Interpersonal Relationship) 他人と良い関係を築くことのできる力。
- ⑤意志決定 (Decision Making) 自分で考えて、最良の選択ができる力。
- ⑥問題解決 (Problem Solving) 日常で出会う問題に対処できる力。
- ⑦創造的思考 (Creative Thinking) 物事を柔軟に発想できる力。
- ⑧批判的思考 (Critical Thinking) さまざまな情報をふまえて、物事を客観的に判断できる力。
- ⑨感情対処 (Coping with Emotions) 喜怒哀楽や不安などの感情をコントロールできる力。
- ⑩ストレス対処 (Coping with Stress) ストレスとうまく付き合っ、ストレス解消できる力。

これらはそれぞれ関連しあっており、次のように五分類すると、より理解しやすい⁽⁶⁾。

- 1：セルフ・エスティームスキル (①自己認識、②共感性)
- 2：コミュニケーションスキル (③効果的コミュニケーション、④対人関係)
- 3：意思決定スキル (⑤意思決定、⑥問題解決)
- 4：目的設定スキル (⑦創造的思考、⑧批判的思考)
- 5：ストレス対処スキル (⑨情動対処、⑩ストレス対処)

スキルというと、パソコンの操作技術のような具体的で限定的なスキルや、何かを効率よく進めるための表面的スキルを想起しやすい。このため、「ライフスキル」は社会で要領よく生きるための小手先のスキルと誤解されることもあるが、WHOの提唱する「ライフスキル」はそのような表面上のものではなく、より根本的な能力を指す。

日本におけるライフスキル教育研究を先導してきたJKYB (Japan Know Your Body) 研究会

(代表：川畑徹朗)は、ライフスキルの本質として次の三点を強調している⁽⁷⁾。

- (1) 誰もが獲得可能な能力
- (2) 幅広い問題に適用可能な一般的・基礎的な能力
- (3) 心理社会能力

(1)について、ライフスキルに「スキル」という用語が使われているのは、誰もが学習し、経験し、練習することで獲得できることを明確にするためという。(2) ライフスキルは、パソコンスキルのような他の領域で応用できない限定的な技術ではなく、私たちが生きていくうえで幅広く役に立つ基礎的なスキルである。(3) ライフスキルは、今後の学校教育の基本目標である「生きる力」の形成にも寄与すると考えられ、「生きる力」のうち心理的能力に相当する⁽⁸⁾。このことから、ライフスキルの訳語として最も適切なのは「心有能力」とされる⁽⁹⁾。

こうしたライフスキルの根底にあるのが、自分を信頼し、自らに価値があると感じる「セルフエスティーム」である⁽¹⁰⁾。この適切な自己信頼感は、自分の心を安定させ、他人と良好な関係を築く基礎となる。

3 「ライフスキル」と「生きる力」「社会人基礎力」「人間力」「学士力」

WHOの唱える「ライフスキル」の同義語としては、「健康スキルHealth Skills」、「ヒューマンスキルHuman Skills」、「ピープルスキルPeople Skills」、「生きる力Power to Live」、「EQ(心の知能指数) Emotional Quotient」、「エモーショナル・インテリジェンスEmotional Intelligence」、「情動リテラシー Emotional literacy」、「社会的知能指数Social Intelligence quotient」などがある⁽¹¹⁾。つまり、ライフスキルは、前述したように「社会人基礎力」の根底にある力であり、「生きる力」と同義のものといってよい。

「ライフスキル」と「生きる力」の関係については、JKYB研究会による検討が分かりやすい⁽¹²⁾。

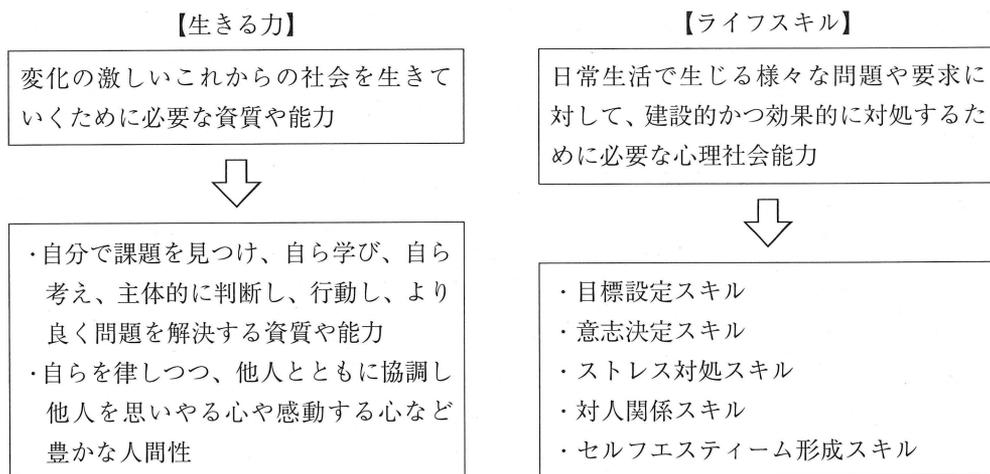


図 「生きる力」とライフスキル

(JKYB研究会編『ライフスキルを育む喫煙防止教育 NICE II』東山書房、2005年)

「ライフスキル」の目標設定スキルや意志決定スキルは、「生きる力」の第一要素である「自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、より良く問題を解決する資質や能力」と深く関わる。ストレス対処スキルや対人関係スキルは「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、豊かな人間性」と重なっている。さらに、ライフスキルの「セルフエスティーム形成スキル」は、「生きる力」やライフスキルの基盤になるものである。

さらに、2006年2月に発表された中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会の「審議経過報告」⁽¹³⁾は、「生きる力」を具現化させる観点から「人間力」という考え方を重視した。その人間力の構成要素には次のようなものが考えられている。

・主体性・自律性

(例) 自己理解(自尊)・自己責任(自律)、健康増進、意志決定、将来設計

・自己と他者との関係

(例) 協調性・責任感、感性・表現、人間形成

・個人と社会との関係

(例) 責任・権利・勤労、社会・文化・自然理解、言語・情報活用、知識・技術活用、課題発見・解決

上記のゴチック部分は、ライフスキルにとくに関係が深いとされ、今後の学校教育の目標である「生きる力」や「人間力」の形成とライフスキルとの密接な関わりも指摘されている⁽¹⁴⁾。

「人間力」については、2002年6月に「経済財政運営と構造改革に関する基本方針2002」が閣議決定され、経済活性化戦略の一つとして「人間力の戦略的強化を図る必要性が指摘された。さらに内閣府から2003年4月に出された「人間力戦略研究会報告書」⁽¹⁵⁾において、人間力は「社会を構成し運営するとともに、自立した一人の人間として力強く生きていくための総合的な力」と定義された。

人間力の構成要素としては次の三つがある。①知的能力的要素(基礎学力、専門的知識、論理的思考力、創造力など)、②社会・対人関係力的要素(コミュニケーションスキル、リーダーシップ、公共心、規範意識、他者を尊重し切磋琢磨しながらお互いを高め合う力など)、③自己制御的要素(意欲、忍耐力、自分らしい生き方や成功を追求する力)であり、これらを総合的にバランス良く伸ばすことが、人間力を高めることになるという。

ライフスキルは「学士力」とも共通項目が多いと言われる⁽¹⁶⁾。「学士力」とは、大学卒業までに学生が最低限身に付けなければならない能力をいう。これは2007年9月に文部科学省の中央教育審議会「学士課程教育の在り方に関する小委員会」において定義されたものである。「学士力」の具体的な内容としては、2008年12月に中央教育審議会から出された「学士課程教育の構築に向けて」(答申)⁽¹⁷⁾に、「コミュニケーション・スキル」「数量的スキル」「情報リテラシー」「論理的思考力」「問題解決力」「自己管理能力」「チームワーク、リーダーシップ」「倫理観」「市民としての社会的責任」「生涯学習力」があげられている。

このように「ライフスキル」は、「社会人基礎力」「生きる力」「人間力」「学士力」など、現在の社会が強く求める力と大きく重なっているのである。

ライフスキル教育の開発に長く携わってきた皆川興栄によれば、ライフスキルの教育手法

は、生徒指導や障害児教育の新しい流れである構成的グループエンカウンター、ピアサポート、ソーシャルスキル教育とも重なるところが多いという⁽¹⁸⁾。人権教育の分野でもセルフエスティームが重視され、ブレインストーミング・教育ダイアログ・教室ロールプレイといった手法が用いられている。ライフスキル教育の考え方や手法は教育全般の様々な諸問題に有効であり、健康教育、生徒指導、人権教育といった異分野からのアプローチがライフスキルに収束されるとも言われる。

こうしたことから考えて、ライフスキル教育は、短大や大学などの高等教育機関においても今後ますます重要になるはずだ。前述の通り、ライフスキルは社会で必要とされる力の基盤となる。その点でライフスキルの考え方はキャリア教育においても役に立つだろう。

4 Lions Quest「思春期のライフスキル教育」プログラム

前節で確認したように、ライフスキルは現在の社会が強く求めるものである。柔軟性のある若い時期にこの力を習得できれば、その後の人生で役に立つ。本来であれば、こうした力を養う教育は、早いうちから義務教育を通して行われるのが理想だが、現状はそうではない。であれば、せめて社会に出て働きはじめるまでには身に付けてもらいたい。そう考えて企画したのが、本学国語国文専攻の一年次必修授業「基礎講読」におけるライフスキル教育の導入である。

とはいえ、国語国文専攻所属の教員は、日本のことばや文学、文化を専門とする。ライフスキル教育を専門とする教員がいないのに加えて、本学における「ライフスキル教育」自体がはじめての試みである。そこで、ライオンズクラブ国際協会が普及を支援するLions Quest「思春期のライフスキル教育」プログラムのワークショップに教員が参加し、その指導法を学ぶことにした。

Lions Quest「思春期のライフスキル教育」プログラムの概要を紹介するまえに、ライフスキル教育の代表的なプログラムについて紹介しておきたい。ライフスキル教育でよく知られているのは、アメリカ健康財団が開発したKnow Your Body (KYB) プログラムやコーネル大学のボドヴィン (Botvin,G.J) が開発したLife Skills Trainingプログラムである。これらは喫煙、飲酒、薬物乱用などの害から身体をまもるための健康増進教育的側面が強い。日本でも上記のKYBプログラムを基礎として、神戸大学の川畑徹朗を中心に組織されたJKYB研究会が、KYB日本版の開発に取り組み、さまざまな活動を行っている⁽¹⁹⁾。

一方、より一般的に豊かな人生を送る基礎としてのライフスキル教育プログラムとして代表的なのは以下の三つである⁽²⁰⁾。

- 1 思春期のスキル：クエスト・インターナショナル (アメリカ)
(Skills for Adolescence : Quest International)
- 2 人生設計教育：人口オプションセンター (アメリカ)
(Life Planning Education : Center for Population Options)
- 3 小学生のためのスキル：TACADE (イギリス)
(Skills for Primary School Child : TACADE)

Lions Quest「思春期のライフスキル教育」プログラムは上記の1に基づいており、青少年が人間関係など日常で体験する様々な困難を上手に乗り越えるために必要なライフスキルを体系的に学ぶことに主眼を置いている。このプログラムは、1975年にアメリカ人青年リック・リトルが、「人生で直面する困難にどのように対処すればよいか、誰も教えてくれなかった」という思いから、困難を乗り越え、よりよく生きる力を学ぶために包括的なプログラムの開発に着手し、クレスト財団（後のクレスト・インターナショナル）を創立したことに始まる。1984年には、ライオンズクラブ国際協会（LCI）がクレスト・インターナショナルのパートナーとして、同プログラムの普及活動を支援しはじめた。このプログラムは、先の二団体が普及活動に関わったことにより、Lions Quest（ライオンズ・クレスト）と名付けられた。2002年には、ライオンズクラブ国際財団（LCIF）が組織的に普及活動を行うため、クレスト・インターナショナルから著作権を取得し、現在は、世界50カ国余の国々に同プログラムが伝えられているという。日本では、ライオンズクラブ国際財団から同プログラムの著作権使用を認められた「特定非営利活動法人 青少年育成支援フォーラム」（JIYD）が、日本各地のライオンズクラブと連携してプログラムの普及活動を行っている⁽²¹⁾。

JIYDは、教育関係者を主たる対象として、二日間にわたる日帰りワークショップを開催している。ワークショップの内容は以下の四つの柱からなる。

- (1) プログラム体験（生徒として授業を体験する）
- (2) プログラムの論理的背景と概要の把握（教材を読み込んでプログラムの理念と全体像をつかむ）
- (3) 授業実施時の留意点の把握（授業で用いる手法や留意点を学ぶ）
- (4) 模擬授業の実施（参加者がグループに分かれて模擬授業を担当する）

一日目は(1)～(3)を、二日目は(4)を中心に行う。同プログラムの授業では、ペアワークやグループワーク、ブレインストーミング、ロールプレイなど、生徒が主体的に参加して学びあう。授業の導入には、緊張した心をほぐすためのアイスブレイクが用いられる。

こうした授業を実際に行うためには、教員自身が授業を体験することが不可欠である(1)。授業を体験したうえで、プログラムの内容を詳述したテキストによって、プログラムの理念と概要を理解する(2)。アイスブレイクやグループワークを授業に取り込むにあたっての指導法や注意点も具体的に学べる(3)。これらの体験と講義をふまえたうえで、ワークショップの参加者がグループを作り、協力しながら模擬授業を行うのである(4)。

同プログラムの教材は非常に充実しており、二日間のワークショップを受講した参加者にはライフスキルを体系的に教えることのできる教材が提供される。教材には、次の7つの単元に加えて、ボランティア学習とまとめがあり、各単元には5～10前後の授業が組み込まれている。

- 単元1：十代の始まり 待ちうける試練
- 単元2：本当の自信とコミュニケーションスキルの形成
- 身近なボランティア体験学習
- 単元3：心の成長と感情のコントロール
- 単元4：友人関係の改善
- 単元5：家族の絆の強化

- 単元6：薬物に関わらない健康な人生
- 単元7：健康な生活のための目標設定
- まとめ：学習の効果を振り返り、まとめる

(Lions Quest「思春期のライフスキル教育」プログラム パイロット版教材、2002年8月)

本学短期大学の教員は共同研究の一環として、平成21年8月から平成23年8月にかけて、全員がこのワークショップを受講した。その間、2002年8月から使われていたパイロット版教材は2011年2月に改訂されて日本語版教材となり、内容がいっそう充実した⁽²²⁾。具体的に確認すると、自己理解・他者理解・目標設定・ストレス対処・感情コントロールに基づく意志決定など、現在の若者に必要な授業が適切に増補・改訂されている。

同プログラムの目的は、これらの学習を通してライフスキルを学び、「自分を律する・責任感・正直・勇気・親切・身体を大切にす・他者の尊重・家族との絆・ボランティア精神」という9の価値観を身につけ、自尊心(=セルフ・エスティーム)の高い人間として成長するのを支援することである。

プログラムのなかでは以下の①～⑨のカテゴリーに属するスキルを学ぶ。①自己規律・責任感・自信の形成、②他者との効果的なコミュニケーションと協力、③感情や態度のコントロール、④家族や友人とのよい関係の強化、⑤問題解決や好ましい意志決定スキルの学習/形成、⑥薬物乱用等、好ましくない仲間の圧力への対処法、⑦批判的思考力(クリティカル・シンキング)、⑧目標設定スキル、⑨他者へのボランティア・関わり。さらに、これらのスキルの学習を通して、次の四つの能力を高めていく。

- [1] 自己認識力(自分の良さ、特徴、感情などがわかる力)
- [2] 自己コントロール力(自分を励まし、前向きな行動をとる力)
- [3] 社会認識力(他人の気持を理解したり、集団や社会のメカニズムを理解する力)
- [4] 対人関係能力(他者とよい関係を結ぶ力、言葉で相手に行動を促す力)

同プログラムで育成するライフスキルは、WHOの提唱する10のスキルをプログラムの目的に合わせて九種に分類したものと思われる。これら9つのスキルと4つの能力を一覧すると、「社会人基礎力」の「考え抜く力」「チームで働く力」「前に踏み出す力」や、先述した「人間力」「学士力」の構成要素や具体例と大きく重なる。こうした点からも、同プログラムが、若者の身に付けておくべき力を体系的に育成しようとしていることは明らかだ。同プログラムは、「生きる力」の育成に適した教材として、文部科学省ホームページ「総合的な学習の時間応援団のページ」にも掲載されている⁽²³⁾。

このプログラムの特徴は、「実践型」「生徒参加型」のワークショップによって展開する点にある。これはライフスキル教育そのものの特徴であり、他のライフスキル教育プログラムでも同様だが、短大や大学といった高等教育機関においても、従来の受け身型の講義形式の授業が成り立ちにくくなっている昨今、学生が主体的に参加できる授業手法は大いに参考になる。

大学の初年次教育分野においても、学生参加型の授業の必要性が盛んに唱えられ、さまざまに実践されているが⁽²⁴⁾、全体から見れば、まだ一部にとどまっている。実際問題として、講義形式の授業に慣れた教員にとって、グループワークを多用する学生参加型の授業スタイルをいきなり実施することは容易ではない。そうした意味で、ライフスキル教育の授業を生徒として体

験したうえで、参加型授業の手法を学ぶこともできる同ワークショップは非常に有意義である。

さらに、二日間のワークショップを受講すれば、ライフスキルを体系的に学べる教材が提供されるのも貴重である。本プログラムは、小学校高学年から中学生を主たる対象とする。そのため、この教材をそのまま短大生に使うことはできないが、ワークショップを実際に受講してみても、課題をアレンジすれば短大においても十分に有益であることを確信した。そこで、前述の必修授業「基礎講読」において、同プログラムの教材や授業手法を参考にしながら、ライフスキル教育を実践したわけである。その取り組みについては別稿で紹介する⁽²⁵⁾。授業で実践したことにより、短大におけるライフスキル教育の必要性と今後の方向性が具体的に明らかになった。本稿とあわせて参照されたい。

注

- (1) 文部科学省HP、新しい学習指導要領の主なポイント（平成14年度から実施）
http://www.mext.go.jp/b_menu/shuppan/sonota/990301i.htm
- (2) 文部科学省HP、新学習指導要領・生きる力
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/index.htm
- (3) 経済産業省HP、社会人基礎力<http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/index.htm>
- (4) WHO編・川畑徹朗他訳『WHO・ライフスキル教育プログラム』（大修館書店、1997年）。
- (5) 注4書。
- (6) 白石孝久『「自分」が「自分」を育てるライフスキル学習の授業』（小学館、2001年）。
- (7) JKYB研究会（代表 川畑徹朗）編著『JKYBライフスキル教育プログラム 中学生用レベル1～3』『I基礎編』（東山書房、2005～2007年）。
- (8) JKYB研究会編『ライフスキルを育む喫煙防止教育 NICE II』（東山書房、2005年）。
- (9) 注7書。
- (10) 注4『WHO・ライフスキル教育プログラム』など。
- (11) 皆川興栄『ライフスキル・ワークショップ』（明治図書出版、2002年）、同『生きていく知恵を学ぶ ライフスキルの基礎基本 ワークショップによるエクササイズ16』（明治図書、2005年）、同『ライフスキル 親と教師のために』（考古堂、2006年）。
- (12) 注7書。大学生の「生きる力」を改善する方策を探るために、WHOのライフスキルを指標に用いた研究もある。毛竹・工藤洋輔・伊藤菜緒「大学生の「生きる力」のレベルアップに関する因果構造モデル」（『弘前大学教育学部紀要99』2008年3月）。
- (13) http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/06021401/all.pdf
- (14) 板橋真理子・上村恵津子・高橋知音「大学生のライフスキルに関する意識調査—スキルプログラム実施にむけて—」（『信州大学学生支援GP報告書』2011年3月）。
- (15) 「人間力戦略研究会報告書—若者に夢と希望を抱かせ、意欲を高める～信頼と連携の社会システム」www5.cao.go.jp/keizai1/2004/ningenryoku/0410houkoku.pdf
- (16) 注14「大学生のライフスキルに関する意識調査—スキルプログラム実施にむけて—」。
- (17) http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1217067.htm
- (18) 注11『ライフスキル 親と教師のために』第一章。

- (19) JKYB研究会編『ライフスキルを育む食生活教育』（東山書房、1998年）、注8書等。
- (20) 注11『ライフスキル 親と教師のために』第一章。
- (21) 『「思春期のライフスキル教育」プログラムワークショップ ハンドブック』（特定非営活動法人 青少年育成支援フォーラム、2009年）。以下の解説は上記のハンドブックおよび同プログラムのWebサイト<http://www.jiyd.org/lionsquest/>による。
- (22) 筆者は旧教材で受講したため、旧教材の単元を引用した。日本語版新教材の単元は「単元1 十代のみんな、思春期へGO!」「単元2 本当の自信とコミュニケーションスキルの形成」「サービスラーニング」「単元3 心の成長と感情のコントロール」「単元4 友人関係の改善」「単元5 家族の絆の強化」「単元6 健康への道を選ぼう」「単元7 人生の道のり」「まとめ 可能性の追求」である。
- (23) http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/sougou/syokatsu.htm#contentsStart
- (24) 杉江修治・関田一彦・安永悟・三宅なほみ『大学授業を活性化する方法』（玉川大学出版部、2004年）、小田隆治・杉原真晃『学生主体型授業の冒険—自ら学び、考える大学生を育む』（ナカニシヤ出版、2010年）等。
- (25) 拙稿「短期大学におけるライフスキル教育の実践—その成果と可能性—」（『十文字学園女子大学短期大学部紀要』第42号、2011年）。