

思春期の心と体プログラム

—「じぶん」と誰かのいろいろな関係—

身体も心もおとなへと大きく変化し成長する思春期は、気持ちも不安定になりがちで、自分自身のことや、周囲からの評価がとても気になりはじめます。成長には欠かせない貴重な体験を重ねる、この思春期ゆえに抱える葛藤や不安が、場合によってはトラブルを引き起こすことも…。



子どもたちは、本プログラムで自分の心と体に起きていることを知ること、安心感を得ます。少し冷静に自分を観察することができるようになります。

発達段階に合わせた正しい知識と情報提供をする「思春期の心と体プログラム」は一〇代の子どものための『デートDV予防を通して、人間関係づくりを考える』プログラムです。

【プログラムの構成】

このプログラムは、子どもたちが持っている力を信じて、問題解決能力を高めるCAP(子どもへの暴力防止プログラム)の理念をベースに、「友人間」「先輩後輩間」「親子間」「恋人間」などさまざまな人間関係の問題に気づくアンテナを持てるように組み立てられています。

思春期について知る

思春期は体の中で、たくさんのホルモンがつくられて体に変化・成長することにより、心も影響を受けます。誰にでも起こる心の不安定さを知ること、自分だけではないという安心感と、自己コントロール感を得ることができます。

心・体・人とのつながり

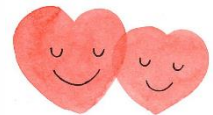
心と体に自信や安心感をもたらす関係性を知り、自分の中にある「気持ち」に気づくことで、人間関係のトラブルから自分を守る方法を考えます。



親しい関係で起こること

付き合っている2人のモノローグを題材に、自分の気持ちと相手の気持ち、男らしさ・女らしさの思い込み、多様な性について、気持ちの伝え方、コミュニケーションの方法を考えます。

生徒のみなさんの声



自分らしくいていいんだという気持ちになった。否定されるのが怖くて、言えなかったりしたことなども、勇気を出して伝えてみたいなと思った。自分も自分の常識を押し付けたりしないようにしたいし、人の言う常識に混乱しなくていいんだなと感じた。

ぼくは自分が大切なそんざいだと知りました。ぼくは自分が生きていても、いなくてもあまりかわらないと思っていたからです。けど、この話を聞いて自分が大切だと気づきました。これからは自分の命を大切にします。

困っている時は、自分の一番相談できる人に相談していいと聞いて「自分の一番信用できる人ってだれなんだろう」と考える場ともなりました。

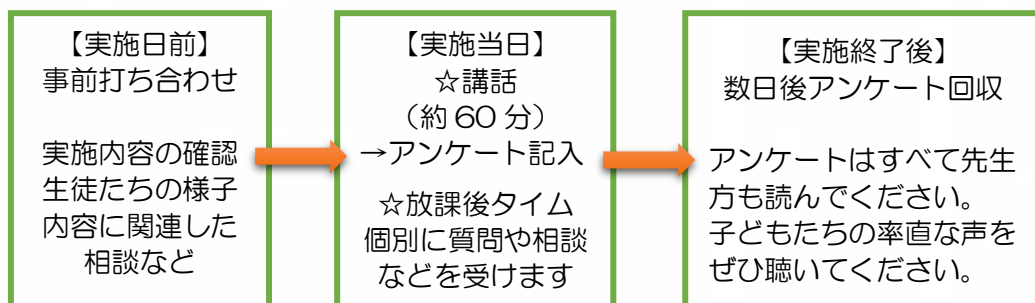
「だれ1人傷つけられていい人はいない」という事は皆知っているけど、とても忘れがちなことだと思います。そして、今日のこの話を聞いて、もっと人間関係というものを深く考えてみようと思いました。



【実施方法】

- ・クラス単位・学年単位、どのような形式を希望されるかご相談に応じます。
- ・実施前に一度訪問して打ち合わせを行い、実施内容や子どもたちの様子等について確認させてください。
- ・授業時間 2 コマ分を確保してください。(全体でのプログラム実施時間 約 60 分、教室移動→アンケート記入)
- ・生徒向け以外にも教員向け思春期プログラムを受講していただくことで、より効果が上がります。

【実施の流れ】



【ご了解いただきたい点】

- ・日常取り扱わない話題がテーマになっているため、講話中多少ざわついたり特別な反応を示すこともありますが、ご心配なさらずに見守ってください。私たちはこの時間の子どもたちの反応を含めたメッセージを大切に、プログラムを実践しています。
- ・プログラム終了後、無記名のアンケートを実施いたします。プログラムの振り返りを兼ねて、記入しながらクールダウンするために、ゆっくり時間をとっていただきます。アンケートはプログラムの改善のためにも活用させていただきます。
- ・個学校名は出さず、個人が特定されない形で、アンケートを広報誌やホームページに掲載する場合もございます。(守秘義務は厳守いたします。)

【ご準備いただくもの】

- ・パワーポイントを使用いたします。スクリーン、プロジェクター、パソコン(パワーポイントが使えるもの)マイク、テーブル、椅子(講師の人数分)をご準備ください。
- ・アンケート、復習用資料(いい関係づくりのヒント)のデータをお渡しします。参加人数分の印刷をお願いします。
- ・『放課後タイム』として、講話終了後の 1 時間ほど、参加した生徒の皆さんから質問や相談など、個別にお話をする時間を持ちます。『放課後タイム』用のお部屋(空き教室等)をご準備ください。



【お問い合わせ先】 NPO法人おきなわCAPセンター
〒902-0066 沖縄県那覇市大道 169-4 B-102
電話&FAX:098-975-9753 (平日:10時~16時)
メール:okicap1996@gmail.com

