

ライフスキルとは？

補 足

- ・ 1994年WHO
- ・ 成長や発展を促進／問題を予防／人権を守る
- ・ 人々が日常生活の要求や挑戦に上手に対処できるように、適切かつ積極的に行動するための能力
- ・ 「困った時、辛い時、どうしたらいい？」
・・・何からどうしたらいいかわからないともっと困ってしまう
- ・ 5因子10項目・・・P.65-66参照（図2-2）
- ・ 全てを完璧に身につける必要はない

ライフスキル尺度 解説

- A 親和性（対人スキル）
- B リーダーシップ（対人スキル）
- C 計画性（個人的スキル）
- D 感受性（対人スキル）
- E 情報要約力（個人的スキル）
- F 自尊心（個人的スキル）
- G 前向きな思考（個人的スキル）
- H 対人マナー（対人スキル）

対人的スキル

（A合計+B合計+D合計+H合計）

個人的スキル

（C合計+E合計+F合計+G合計）



対人スキル
親和性と
対人マナーの
高いAさん

職場では、AさんとBさんと
協働することが大切（お互い相手のスキルをモデル学習すると成長に繋がるので
さらに良いでしょう）



個人スキル

計画性と情報要約力
の高いBさん



国際人口開発会議（1994）

特に女兒・女性にとってライフスキルの向上は

セクシャル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

（SRHR：性と生殖に関する健康／権利）につながる

自分の意思が尊重され、自分の身体に関することを
自分自身で決められる権利

- ・ すべての個人とカップルが、子どもを産むか産まないか、産むならいつ産むか、何人産むかを自分自身で決めることができること
- ・ 安全に安心して妊娠・出産ができること
- ・ 子どもにとって最適な養育ができること
- ・ 他人の権利を尊重しつつ安全で満足のいく性生活をもてること
- ・ 強要を受けることなくセクシュアリティを表現できること など

参照）国際協力NGOジョイセフ（公益財団法人）（<https://www.joicfp.or.jp/jpn/>）

アサーション度チェックリストの説明

- A **自己概念**：人との関わりの中で自分はどんな人間と考えている？
- B **傾聴**：相手の言いたいことを邪推せずに“ゆがみなく”聴けている？
- C **表現の明確さ**：反対意志を伝える時、判断を人にゆだねていない？
- D **感情の取り扱い**：小さなわだかまりが積もって人が煩わしくなっていない？
- E **自己開示**：何を考えてるのか全くわからない人になっていない？

A～Eの側面は対人関係で、表現するか（しないか）、関わるか（関わらないか）に影響する

