

# みんなの ライフスキルタイムズ

こんにちは！  
ライオンズクエスト  
認定講師です。

ときどき発行 No.7 (2021.7.1)

J I Y D 東京都港区高輪 4-10-63-302

TEL 03-3440-3373 FAX 03-3440-4447 MAIL info@jiyd.org

https://lionsquest-japan.org/

## 佐渡涼子



シンガポールからこんにちは！

コロナ禍、私は日本に1年以上帰国できていません。シンガポールはいろいろと規制が厳しく、今出国したらいつ戻れるかわからない状態です。

しかし、こうやって「閉じ込められている」感じの中でも、「目標設定スキル」を使って計画を立て、「意思決定スキル」を活用してその目標達成を目指しています。普通だったら、こんなに家族で時間を過ごせないところ、思春期の娘たちと長く時間を過ごすことになり、「感情のマネージメント」やLINEなどのオンラインでの「コミュニケーションスキル」についても話し合い、練習ができる時間もできています。もちろん悲観的になっていつ日本にいる家族に会えるんだろうと思うこともあります。昔と違い現代では、オンラインで顔を合わせることができるので、反対にその微かな時間を大切にすることも感じています。「苦境に負けない心」作りの基本になるライフスキルをぜひ皆さんも磨いていきましょう！

## 北山敏和

僕の趣味は「元気なふり」をすること。腰が痛い、足が痛い、疲れるう〜と心でブツブツ言いながら、人前では笑顔を絶やさない。う〜ん、我ながら見事な演技派。

こんな生活の中で発見したことは、加齢によって能力は衰えるのではなく、変化すること。走っても、泳いでも、スピードはなくなったが、ゆっくりながら長い距離は平気だ。人間関係も同様で、毎日会うような濃い友だちは減ったが、SNSやメールでゆる〜くつながる仲間が、気がつけばたくさん。

目標を立てて取り組むことや、他の人たちと良い関係を結ぶなどのライフスキルに応援してもらえれば、まだまだ元気なふりを続けられそうだ。



おはよう  
声掛けした子の  
背踊る

毎朝、交通安全の旗振りをしています。自分の学校や隣の学校の子供たちの元気な一日のスタートのお手伝いです。人のために何かして差し上げるっていいですね。自分もして頂いていることがたくさんあるからです。そこをしっかり目指して向ける人になりたいと気がきました。ライオンズクラブの皆さんのおかげです。この夏は「差し上げ」をいっぱいデリバリーしましょう！

## 外川澄子

〈コロナ禍の今こそ〉

コロナ禍で友達と関わるのが減っている今こそ、人との関わり方を学ぶことが重要ではないでしょうか。自分に自信がもてなくなったり、引きこもりになってしまったり、そんな子供たちに自信をもたせられるのが、このプログラムなのだと思えます。おススメします。またおうち時間が増える中、家族の関わり方もとても大事になってきています。ぜひ親子でこのプログラムを学ぶとよいと思います。

このコロナ禍で、私自身は？というところ……①家の片付けが進み、思わぬ昔の自分に出会えたり、忘れていたことを思い出したりできました。②お散歩デビューと共に野草アプリにハマっています。③三人寄れば文殊の知恵、オンラインでプログラムの研修に励み、忌憚らない意見を言い合い、学び合いました。



## 寺本之人

ナシやなくとも今やっていることをいつまでもできるとは限りません。皆様、やりたいことを大切にしましょう。



「コロナで、いろいろできなくてストレスたまりますねえ。」とよく聞く昨今ですが、おかげさまで私はそんなことは全くありません。折角コロナなんだからいまこそ引きこもって研究を進めようと考えています。日頃からゆっくり腰を据えてやりたいということがあったのが大きかったです。このところを思い出すと毎日やりたいことがいっぱいありましたよね。それが大人になると忙しさでやりたいことを抑圧しているうちに忘れてしまおうのでしよう。やりたいことを大切に、忙しくても時にそれを手に取りつつもできるようなしておくことは豊かな人生を送るために大切なことです。コロナ

## 柴 咲子

えっ、もう20年！

それは、私がライフスキルに出会ってからの年月です。2001年、当時私の勤務校がライオンズクエストプログラムのパイロット校になり、中学1年生の担任として、1ヶ月2回の公開授業に無我夢中で取り組んだのが、昨日のことのようです。そして、「警察が来る学校から、議員さんが来る学校へ」と変容。さらに退職後、幼稚園児や小学生とライフスキル教室をさせていただき、ますますライオンズクエストプログラムの効果を実感し、魅力に取りつかれてしまいました。何をすることも健康第一、そして体力勝負です。これからも毎朝のウォーキングを欠かさず、元気いっぱい、1人でも多くの参加者の皆さんと一緒に「ライフスキルを楽しみたい！」と願っています。



## 中村千恵子

可能性を感じています。これから、皆さんの笑顔がたくさん見られるように努力したいと思います。

こんにちは。認定講師8年目の中村千恵子です。この間小学生版、幼稚園版ができ、電子書籍版に移行と目まぐるしい変化がありました。思いやりのある集団作りや楽しくスキルを学ぶライオンズクエストプログラムを知れば知るほど、作りの素晴らしさを感じています。そして、子供のみならず、先生方や保護者、誰にでもライフスキルの大切さや必要性を痛感する昨今です（もちろん私にも）。また、3年前からJ I Y Dが日本財団の「第3の居場所」事業でのライフスキル教育の導入にも参加し、私もいくつかの居場所に伺いました。居場所スタッフさんたちの、子供に伝えることへの不安を抱えながらも、積極的に取り組む姿には驚きとともに、ライオンズクエストプログラムの更なる可能性を感じています。これから



## 原田達明

「導入のきっかけづくりは、チームで説明を・・・」

私は、「今度教育委員会に話に行きたいけれど・・・」と相談されたときには、チーム（教育長や教育委員に面識があるライオンズのメンバーとライオンズクエスト説明員、ライオンズクエストを実践している教員）で、一緒に出向き、説明されることをお薦めしています。それぞれの立場で、良さを語っていただくことが導入のきっかけになります。「前例がないから・・・」と言葉を濁されたときには、学校や市町村あげて取り組まれている例を、新聞記事や写真などで具体的に説明されることです。その情報は、J I Y Dに集まっています。まずは、体験会から、いかがでしょう。私は、依頼があつて、教育事務所の指導主事の先生方を前に15分で、プレゼンしたことがあります。ご縁をいただければ、どこにも出向きます。



個性豊かな講師陣、みなさまのところにお伺いすることもあると思います。どの講師も皆、ご自身の生活にライフスキルを活用して、前向きに元気いっぱい！お会いできたときには、ぜひいろいろ話してみてください。普及活動や実践のヒントが得られる、かも！（J I Y Dより）