

みんなで進めよう!!

健康ささやま21 話し合い学習マニュアル



はじめに

「健康ささやま21」計画は篠山市のめざす姿である「ひとりひとりが生き生きと元気で安心して暮らせるまち」を実現させるための行動指針です。この計画は乳幼児期から高齢期までのライフステージごとの健康づくりの具体的な目標、取り組みを示しています。

このたび、篠山市民のみなさんと行政が協働して「健康ささやま21」を推進していくために「健康ささやま21話し合い学習マニュアル」を作成しました。このマニュアルはみなさんの暮らしている地域（団体）がより健康で暮らしやすくなるように健康についての現状や気になることなどを整理し、どうしたら「篠山市のめざす姿」に近づけるかを話し合う学習を地域ですすめていくためのものです。

健康なまちづくりを推進する手法として、ぜひご活用ください。

学習を進めるにあたって

「健康ささやま21話し合い学習」は参加体験型学習です。この「参加体験型学習」は従来のような一方的に講義を聞いたり資料を通して知識を身につける「知識、理論優先型学習」ではなく、参加者相互の学習です。話し合いを通して参加者自身が問題を発見したり知識を暮らしに活用できる学習なのです。

基本ルール

参加体験型学習の基本は次の4つです。ルールを守って楽しい学習を行いましょう。

参 加

積極的に参加しましょう。

時 間

司会者の進行に協力しましょう。

尊 重

ひとりひとりの意見を尊重します。

守 秘

参加者から出た個人的な情報は他に持ち出しません。

目 次

・ 話し合い学習の基本

- 1 . 全体構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 . メンバー構成と会場のレイアウト・・・・・・・・・・ 2
- 3 . リーダーとサブリーダーの心得・・・・・・・・・・ 3
- 4 . 話し合い学習の留意点・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

・ 話し合い学習の展開方法

- 1 . 導入・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2 . アイスブレイキング・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 3 . 話し合いの進め方のポイント・・・・・・・・・・ 5
- 4 . 話し合いの進め方・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 5 . まとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
 - ・資料A：話し合い学習 報告書・・・・・・・・・・ 14
 - ・資料B：話し合い学習 ふりかえりシート・・・・・・・・ 15
 - ・資料C：わたしの目標・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

・ 参考資料：アイスブレイキングの種類

- 1 . 「10年後のわたし」はどうなっていたい！・・・・・・・・ 17
- 2 . 「じゃんけんゲーム」・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
- 3 . 「自己紹介」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 4 . あなたにとって大切なものは？・・・・・・・・・・ 18
 - ・資料D：あなたにとって大切なものは？・・・・・・・・ 19

・話し合い学習の基本

1. 全体構成

健康ささやま21話し合い学習は以下のように構成されています。みなさんの地域や団体で進めていく場合は、それぞれの実情に合わせてアレンジしながら行いましょう。

健康ささやま21話し合い学習の構成

1. 導入 (5分)

学習の目的を確認します。

2. アイスブレイキング (10分)

お互いの心を和ませコミュニケーションを図り、学習に対する雰囲気づくりや下地づくりをします。

3. 話し合い (60~120分)

参加者一人ひとりが互いの意見を尊重しながら理解、共有、共感します。さらに課題を見だし解決を目指して取り組むために、それぞれの役割を理解し合う課程です。

グループワークにより展開していきます。

ステップ1・・・「健康だと感じる時はどんな時か？」を話し合う

ステップ2・・・「健康について感じていること」について話し合う

ステップ3・・・話し合いのテーマを選ぶ

ステップ4・・・テーマに沿って一人ひとりの問題点を話し合う

ステップ5・・・問題点の原因となる生活習慣を話し合う

ステップ6・・・生活習慣の関連性を考える

ステップ7・・・一人ひとりが取り組める具体策を話し合う

ステップ8・・・地域(団体)で取り組める具体策を話し合う

ステップ9・・・話し合いの内容を発表する

4. まとめ (15分)

学習全体を通して気づきや感想を元にしたまとめを行います。

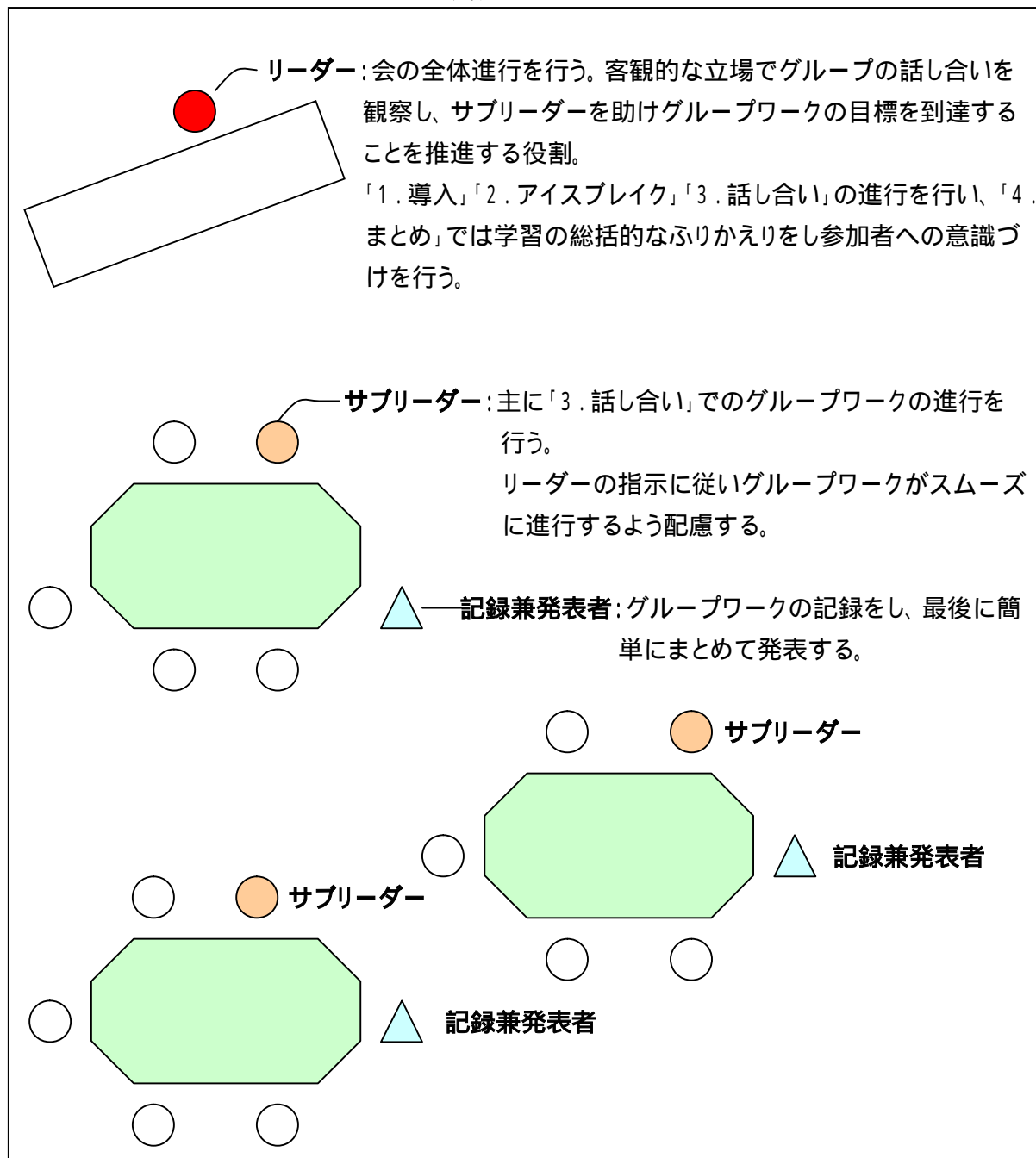
話し合い学習報告書・・・班毎に1枚記入しまとめます。

ふりかえりシート・・・参加者1人につき1枚記入します。

2. メンバー構成と会場のレイアウト

この話し合い学習は全体の司会進行を行うリーダーと、グループごとにサブリーダーと参加者で構成します。また、「個人活動」「グループワーク」「全体による話し合い」によって進めますので、5～6人のグループ編成になるように配慮します。

会場のレイアウト



3. リーダーとサブリーダーの心得

リーダーの心得

参加者の発言を促す
発言を受け止める
意見の調整を図る
話し合いの内容を確認する
話し合いの論点を整理する
話し合いの方向性を定める
行政の情報を提供する

サブリーダーの心得

参加者の発言を促す
参加者の発言内容を受け止め確認する
話し合いの意見を調整する
話し合いの時間を管理する
話し合いの経緯をまとめ、成果等を確認する

4. 話し合い学習の留意点

- ・ 健康問題を話し合うとき、過去の施策の欠点や現在のサービスの不満ではなく、これからどうあるべきか、どうなったらいいかという今後の「めざす姿」について話し合います。
- ・ 住民と行政は健康づくりをすすめていく上での両輪になります。お互いの役割の違いを理解し合い、認め合って対等な立場で話し合うことが大切です。
- ・ 話し合いに参加しているそれぞれの意見を大切にしましょう。年齢や職業上の役割などで意見を評価するのはやめましょう。意見は違っているからおもしろいのです。
- ・ 話し合いの中から他人の意見を聞く中で、どこが問題かを自分の中で明らかにしていきます。
- ・ 意見が違って対立が起きた場合は、話し合いの目標に立ってどちらが有効かを考えグループメンバーの話し合いを交えて解決していきます。

.話し合い学習の展開方法

1. 導 入

みなさんの暮らしている地域（団体）がより健康で暮らしやすくなるように、健康についての現状や気になることなどを整理し、今後どうあったらよいか解決策を出し合っていく話し合いです。

みなさんの日頃の思い、貴重な意見を自由に話し合い、有意義な時間をともに過ごしましょう。

《必要物品》

- ・ 模造紙
- ・ 付箋紙（ポストイット）
- ・マジック
- ・ セロハンテープ

2. アイスブレ - キング (雰囲気づくり) (資料 P.17 参照)

目的と役割

アイスブレ - キングは、積極的な参加をうながすためのウォーミングアップです。閉じた口を開いて全員が学習に積極的に参加しやすい雰囲気をつくるのが目的です。

アイスブレ - キングに必要な条件

短時間で行う。

全員が口を開く。

参加者が気軽にでき、楽しめる内容にする。

参加者同士の自己紹介を含む。

(人数が多い場合はできないこともある)

3. 話し合いの進め方のポイント

付箋紙を活用しましょう

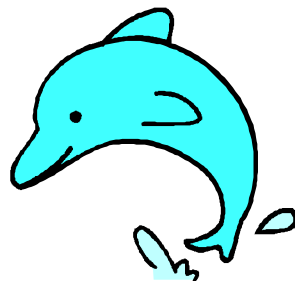
- ア) 考えを書いた付箋紙は1つずつ読み上げて模造紙に貼っていく。
- イ) 新たに考えがうかんだり、他の人の考えを聞いて新たに考えがうかんだら、付箋紙に書き追加していく。

付箋紙の書き方

- ア) 1つの付箋に1つの考えを書く。
- イ) 簡潔な表現で書く。
- ウ) 生活の中での自分の実感・思い・希望・願望等を書く。
(がよかったらいいなあ等。一般化しない。)
- エ) 付箋紙の内容や書いた人を問い詰めない。
なお、参加者の中で、発言できても付箋紙には書きにくいという場合は、付箋の書き方について見本を掲示したり、グループ内の記録者や報告者が代わって付箋紙に書くなど配慮する。付箋への記入は、記録係が行う方法もある。
付箋紙は話し合いの媒体です。書くことにあまり集中しないようにしましょう。

同じような内容を集めましょう

- ア) 似ている考えをグループにしていく。
- イ) それぞれのグループに題名をつける。
- ウ) 題名といっても文章で書き、内容が具体的にわかるようにする。
- エ) 題名は抽象的な表現はしない。



4. 話し合いの進め方

《ステップ1》

「健康だと感じる時はどんな時か？」を話し合しましょう

「毎日の生活の中で、健康だと感じる時はどんな時か？」を質問します。
一人ずつ思いついたものを付箋紙に記入します。（資料 P.12 参照）
一人ずつ付箋紙を読み上げながら模造紙に貼ります。
付箋紙に書かれた内容で、同じものはグループでまとめます。

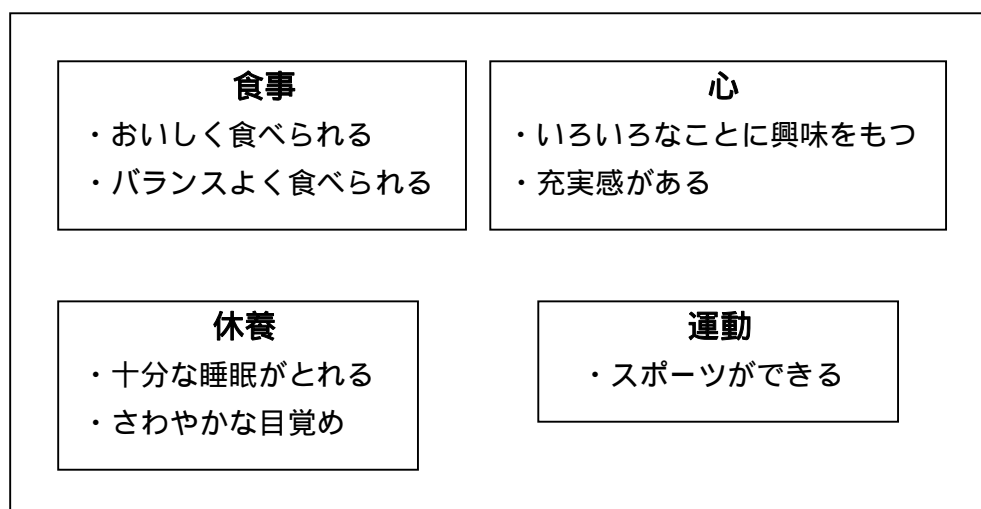
(例)

- ・おいしく食べられる
- ・バランスよく食べられる
- ・いろいろなことに興味をもつ
- ・充実感がある
- ・十分な睡眠がとれる
- ・さわやかな目覚め
- ・スポーツができる



下記の表を参考にグループ分けをします。

- ・食事
- ・運動
- ・休養
- ・生活リズム
- ・歯
- ・たばこ
- ・アルコール
- ・性
- ・健康チェック
- ・その他



《ステップ2》

「健康について感じていること」について話し合しましょう

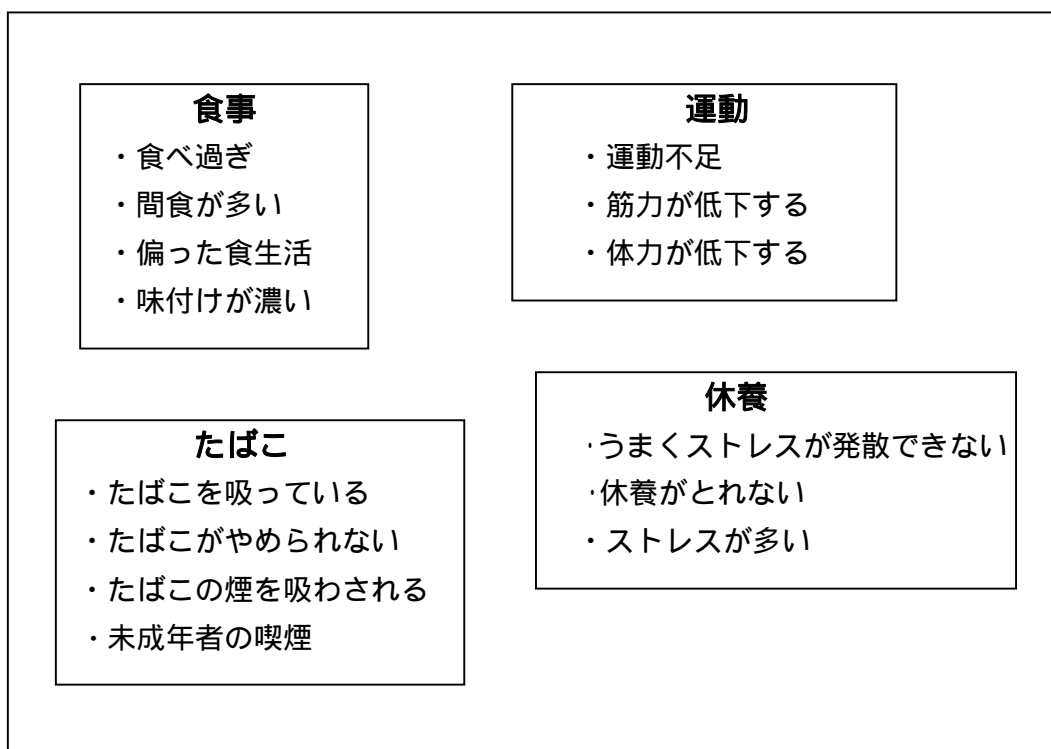
《ステップ1》であげたような“健康な生活”を過ごせるように、生活の中や自分達の暮らす地域で「健康について問題と感じていること、気になっていることはないか」を質問します。

一人ずつ思いついたものを付箋紙に記入します。

一人ずつ付箋紙を読み上げながら模造紙に貼ります。

付箋紙に書かれた内容で、同じものはグループでまとめます。

(例)



《ステップ3》

話し合いのテーマを選びましょう

《ステップ2》でまとめたグループの中から、自分達で取り組むテーマを選びます。

班毎に話し合うテーマが違っていてもかまいません。

迷ったときは、身近なもので取り組みやすいもの、優先順位の高いものを選びましょう。

(例)

<p>食事</p> <ul style="list-style-type: none">・ 食べ過ぎ・ 間食が多い・ 偏った食生活・ 味付けが濃い	<p>運動</p> <ul style="list-style-type: none">・ 運動不足・ 筋力が低下する・ 体力が低下する
<p>たばこ</p> <ul style="list-style-type: none">・ たばこを吸っている・ たばこがやめられない・ たばこの煙を吸わされる	<p>休養</p> <ul style="list-style-type: none">・ うまくストレスが発散できない・ 休養がとれない・ ストレスが多い



《ステップ4》

テーマに沿って一人ひとりの問題点を話し合しましょう

《ステップ3》で選んだ“テーマと健康問題”を別の模造紙に抜き出します。
それ以外に「問題と感じていること、気になっていることがないか」を質問し、話し合います。

新しく出た意見は付箋紙に記入し、追加していきましょう。

テーマに関する市の統計データも見てみましょう。(健康ささやま21の計画書を参照)

(例)

テーマ 運動		
・運動不足	・体力が低下する	・筋力が低下する
・食べるけど運動しない	・定期的に運動しない	



《ステップ5》

問題点の原因となる生活習慣を話し合しましょう

《ステップ4》でできた「問題点の原因となる生活習慣は何か」を質問します。
一人ずつ思いついたものを付箋紙に記入します。
一人ずつ付箋紙を読み上げながら模造紙に貼ります。
付箋紙に書かれた内容で、同じものはグループでまとめます。

(例)

- ・運動の仕方、どんなことを始めたらよいかわからない
- ・意欲はあるが実践できない
- ・時間がない
- ・一人で歩いていると暇と思われるのではないかという思いがある
- ・一緒にできる人がいない
- ・近くでも車ででかけてしまう



運動の仕方がわからない

- ・しんどいイメージがある
- ・運動の仕方、どんなことを始めたらよいかわからない

運動が日常生活の中で気軽にできていない

- ・意欲はあるが実践できない
- ・時間がない
- ・近くでも車で出かけてしまう

運動をする仲間がいない

- ・一緒にできる人がいない
- ・一人で歩いていると暇と思われるのではないかという思いがある

運動ができる環境条件が整っていない

- ・道路がでこぼこしている
- ・街灯がなく、夜暗いので一人ではウォーキングができない

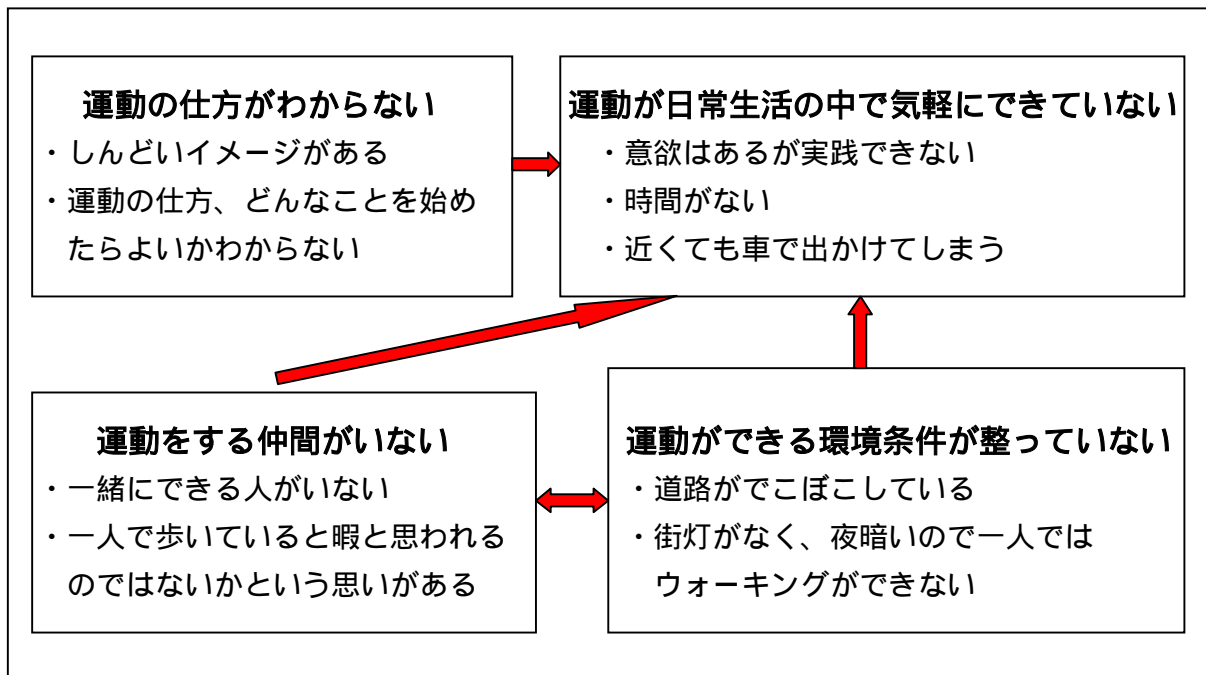


《ステップ6》

生活習慣の関連性を考えましょう

《ステップ5》でまとめたそれぞれの生活習慣が関連していないか話し合きましょう。
関連しているグループを線や矢印でつなぎましょう。

(例)



《ステップ7》

一人ひとりが取り組める具体策を話し合しましょう

「健康問題を起こしてしまう“生活習慣”を改善するために、一人ひとりどのようなことができるか」を質問します。

一人ずつ思いついた取り組める具体策：「私のできること」を付箋紙に記入します。

一人ずつ付箋紙を読み上げながら模造紙に貼ります。

付箋紙に書かれた内容で、同じものはグループでまとめます。

「健康ささやま21」計画書の“健康づくりの取り組み”や、“ダイジェスト版”を参照してみましょう。

取り組みやすく、実現可能な具体策を考えましょう。

(例)

- ・運動する時間をつくる
- ・一緒に運動する仲間をつくる
- ・万歩計をつけて歩く（一日一万歩！）
- ・スポーツクラブ21に参加する
- ・自分にあった運動を見つける

《ステップ8》

地域(団体)で取り組める具体策を話し合しましょう

「健康問題を起こしてしまう“生活習慣”を改善するために、地域の人たちでどのようなことができるか」を質問します。

地域(団体)で取り組める具体策を話し合しましょう。

取り組みやすく、実現可能な具体策を考えましょう。

(例)

地 域・・・スポーツクラブ21の活用、集会で集まったときにストレッチをする
愛 育 会・・・愛育班だよりにウォーキングの仕方を載せる、運動の研修会の開催
い ず み 会・・・栄養の研修会の開催、レシピの紹介

《ステップ9》

班毎に話し合いの内容を簡単にまとめて、発表します

記録兼発表者が、話し合いの内容を簡単にまとめて発表します。

4.まとめ

今までの話し合いの経過をもとに、地域の問題点や課題、解決が可能な具体的な対策をまとめ、今後の健康づくり、地域づくりに活かしましょう。

資料Aは班毎に1枚記入し、下記まで提出してください。

資料B、Cは、今後の健康づくりにお役立てください。

《報告書の提出先及び問い合わせ先》

話し合い学習の進め方や健康づくり等について質問があれば
お気軽にお問い合わせください。

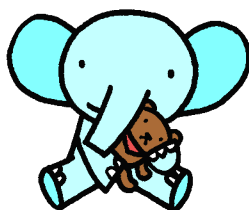
篠山市網掛301番地（篠山市立丹南健康福祉センター内）

篠山市保健福祉部健康課

Tel：594 - 1117

Fax：590 - 1118

Eメール：kenko@city.sasayama.hyogo.jp



話し合い学習 ふりかえりシート

資料B

- 1 今日の「健康ささやま21」話し合い学習に参加された感想をお聞かせください。
(あてはまる番号に をつけてください。以下も同じです。)

1. とても良かった 2. 良かった 3. あまり良くなかった

コメント

- 2 グループの人数は話しやすい人数でしたか？

1. 適当 2. 多い 3. 少ない

- 3 自分の意見を十分に発言できました？

1. はい 2. いいえ

2. 「いいえ」と答えられた方は、発言しにくかった理由についてお聞かせください。

コメント

- 4 健康に関する資料は参考になりましたか？

1. はい 2. いいえ

2. 「いいえ」と答えられた方は、参考にならなかった理由についてお聞かせください。

コメント

- 5 話し合い学習に参加してよかったことについてお聞かせください。

コメント

- 6 話し合い学習に対する感想や意見、要望などについてご自由にご記入ください。

コメント

ご協力ありがとうございました。お疲れさまでした。

資料C

わたしの目標

年 月 日

氏名 _____

. 参考資料: アイスブレーキングの種類

1. 「10年後のわたし」はどうなっていたい!

「10年後」の私を想像して付箋紙1枚にひとつ、記入します。

- 例:
- ・ 元気に畑仕事をしていたい。
 - ・ もう少しやせていたい!
 - ・ いつまでも現役でいたい

模造紙にひとりずつ「どうなっていたい」と読み上げながら貼っていく。

次に貼る人は付箋に記入された内容が同じようなところへ貼っていく。

司会者は、全員貼り終えてから付箋紙に記入された内容が同じ、もしくは類似しているものを分類して貼りなおし、付箋のグループごとに分類し発表する。

「10年後のわたし」以外にも同様に「なくなったら困るもの」「わたしの大事なもの」でもみんなで考えてみましょう!

2. 「じゃんけんゲーム」

part 1. 勝ち越しじゃんけん

参加者どうしてペアになり、通常のじゃんけんをおこなう。

先に5勝した方の勝ち。

勝った方、負けた方両方から感想を聞く。

part 2. あいこじゃんけん

同じペアであいこになるようじゃんけんをする。

3回あいこになれば終わる。

勝つことを目的にした時と、合わせようとしたときの心境を聞く。

part 3. 後だし負けじゃんけん

同じペアでどちらかが先に出し、一方が後から出す。

後から出す人は、じゃんけんに負けるように出す。

1分程度で交代する。

通常と違うことをおこなうことが大変であることを説明する。

頭ではわかっているけど訓練や意識していないと、できにくいということに気づく。

3 . 「自己紹介」

グループ内で自己紹介をする。

例：名前、ホットする場所、趣味、特技、私の夢、最近うれしかったことなどの項目で自己紹介をする。

司会者は一人の持ち時間を決めて、時間がくれば次の人にまわすよう指示する。

参加者によっては紹介の内容を変えてもよい。

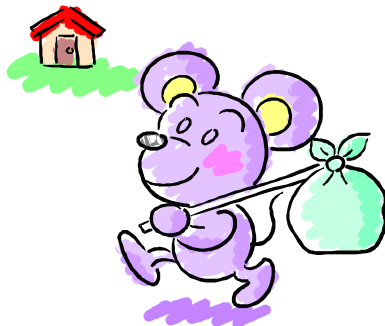
項目については、この他にも「私の一番大切なもの」「この頃気になること」「私の素敵なところ」「私が取り組んでいる健康的なこと」などがあげられる。

4 . あなたにとって大切なものは？（資料D）

資料Dの用紙を使って から へと司会者の誘導で下から上へ記入していく。

全員記入できると、隣同士で用紙を交換して自分以外の人のお考え方をを知る。

用紙の交換を何人かで行い、自分以外のお考え方をを知る。



--	--	--	--	--

特に（健康）と考えたとき大事なものは何ですか？



--	--	--	--	--

兵庫県、日本、アジア、世界でなくなったら困る大事なものは何ですか？



--	--	--	--	--

家、学校、近所、職場、地域でなくなったら困る大事なものは何ですか？



--	--	--	--	--

朝起きてから夜寝るまでのあなたの1日を思い起こしてください。
そこでなくなったら困る大事なものは何ですか？



あなたにとって大切なものは？

健康ささやま21話し合い学習マニュアル

発行 平成17年 6月

編集発行 篠山市

編集 保健福祉部健康課

(篠山市立丹南健康福祉センター内)

電話 (079) 594 - 1117

FAX (079) 590 - 1118