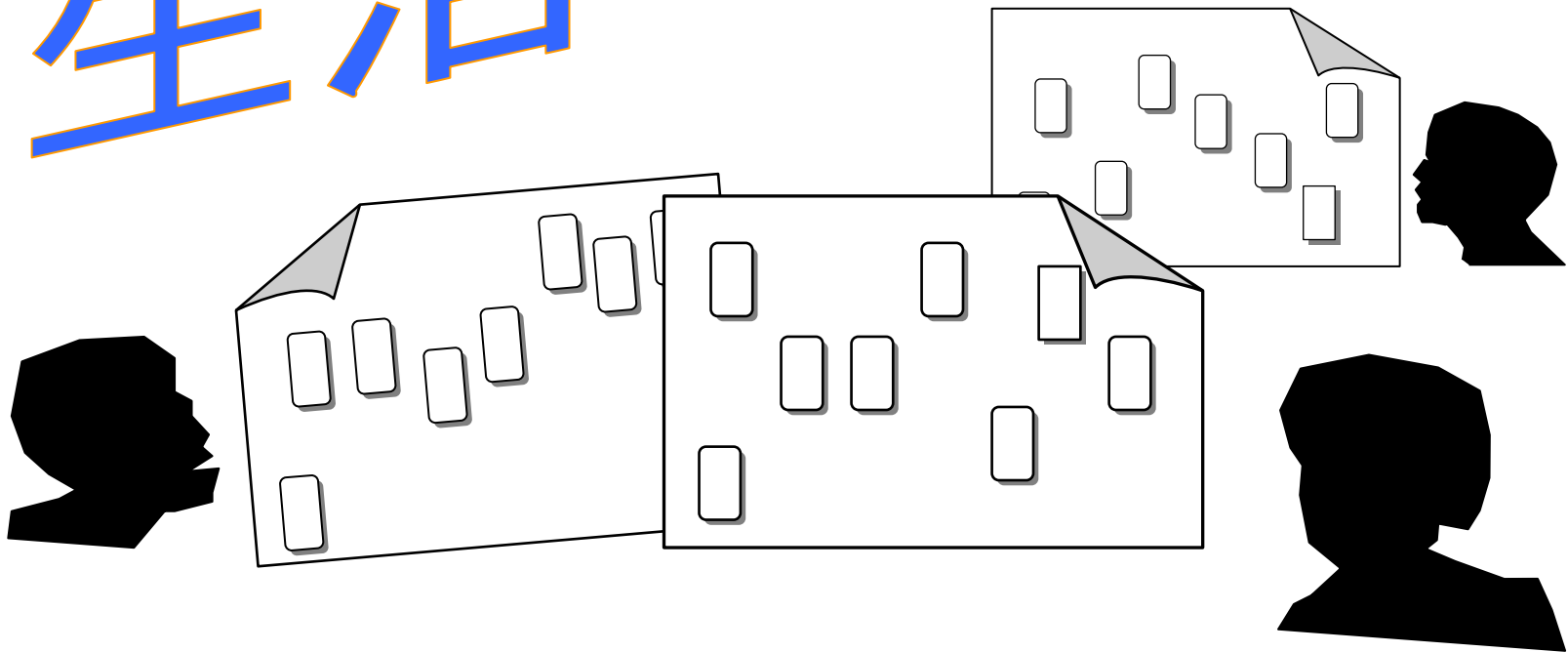


生活マップ



守山正樹（福岡大学医学部公衆衛生学教室）

生活習慣と心の持ち方に関連して、

自分自身（セルフ）や周囲の人々（ピア）から学び続ける学習者（セルフ／ピア ラーナー）
自分自身（セルフ）や周囲の人々（ピア）を支えられる援助者（セルフ／ピア サポーター）

を目指して（小中学生版）

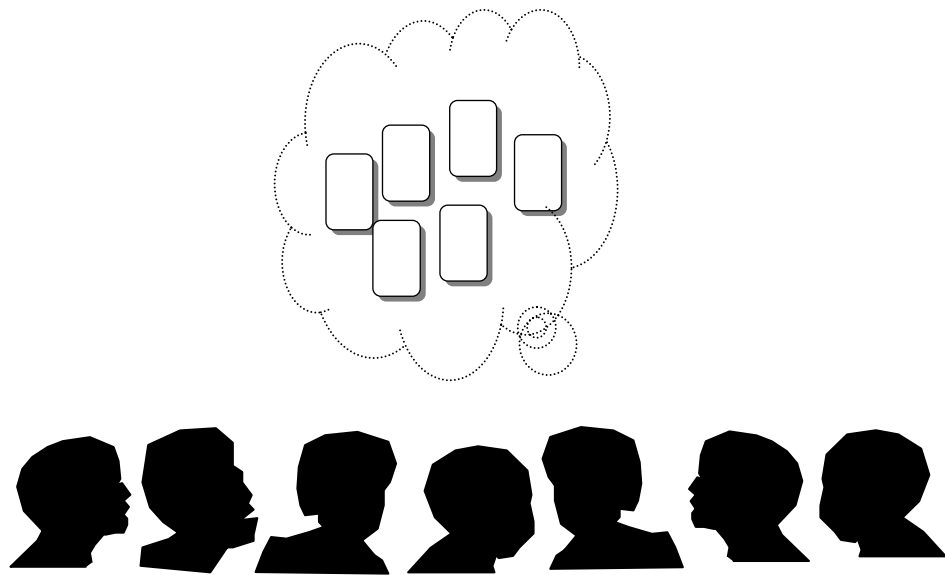
生活マップ

生活習慣の実際に気づき、生活と心のあり方を学ぶ

2002/09/02

Version 1.0

守山正樹（福岡大学医学部公衆衛生学教室）



はじめに

この冊子は、子どもたちに生活習慣と心の健康について、関心を持ってもらい、考え始めてもらうことを、目的としています。考えるといっても、教科書を読んで考えるというよりは、自ら実際の生活の中から学び考えることを、めざしています。

私たちの生活が、多くの人々に支えられていることを大切にするのであれば、一人で考えるだけでなく、友だちや周囲に学び、人と人とのつながりの中で、考えていく必要があります。

この冊子で考え始めるきっかけを作るのは、二次元イメージ展開法¹、および手書き顔グラフ法²という「イメージを目に見える形にする方法」です。いったん生活習慣や心の持ち方が目に見えるものになったあと、そこから生活習慣の意味を考え始める際には、現在進行中である我が国の国民的プロジェクト運動である「健康日本21計画」の総論／参考2(62ページ)に示されている「働きかけない働きかけ方」を採用しました。

この冊子では、特定の生活習慣について「それが正しいか／正しくないか」には、ふれていません。「自分で考え、周囲と対話する中から、子どもたち自身が、何が正しく、何が正しくないかを、見出すはずである」というのが、この冊子の基本方針です。

1；守山正樹、松原伸一：食のイメージ・マッピングによる栄養教育場面での思考と対話の支援、栄養学雑誌、1996； 54（1）：47-57.

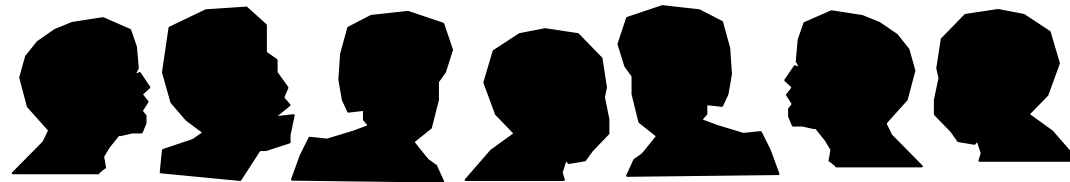
2；守山正樹、松原伸一：対話からの地域保健活動－健康教育情報学の試み、篠原出版、1991.

目次

はじめに	3
1 生活習慣を感じ考え始めるには	5
2 生活マップの作り方	11
3 生活マップの見方	19
4 生活マップを使って、話し考えることを身につけよう	25
5 いい生活習慣って何だろうか。対話の中で考え続け、学び続ける	31
6 おわりに	35

1

生活習慣を感じ
考え始めるには



1-1. 生活習慣って何だ？

生活習慣って、何だろうか。

日々の生活の中で、よくしていること、気づかなくても身につけていること、それが生活習慣だ。

自分でよく気づいてもいないことは、考えられない。

生活習慣について考えるためには、それをはっきりした形にする必要がある。

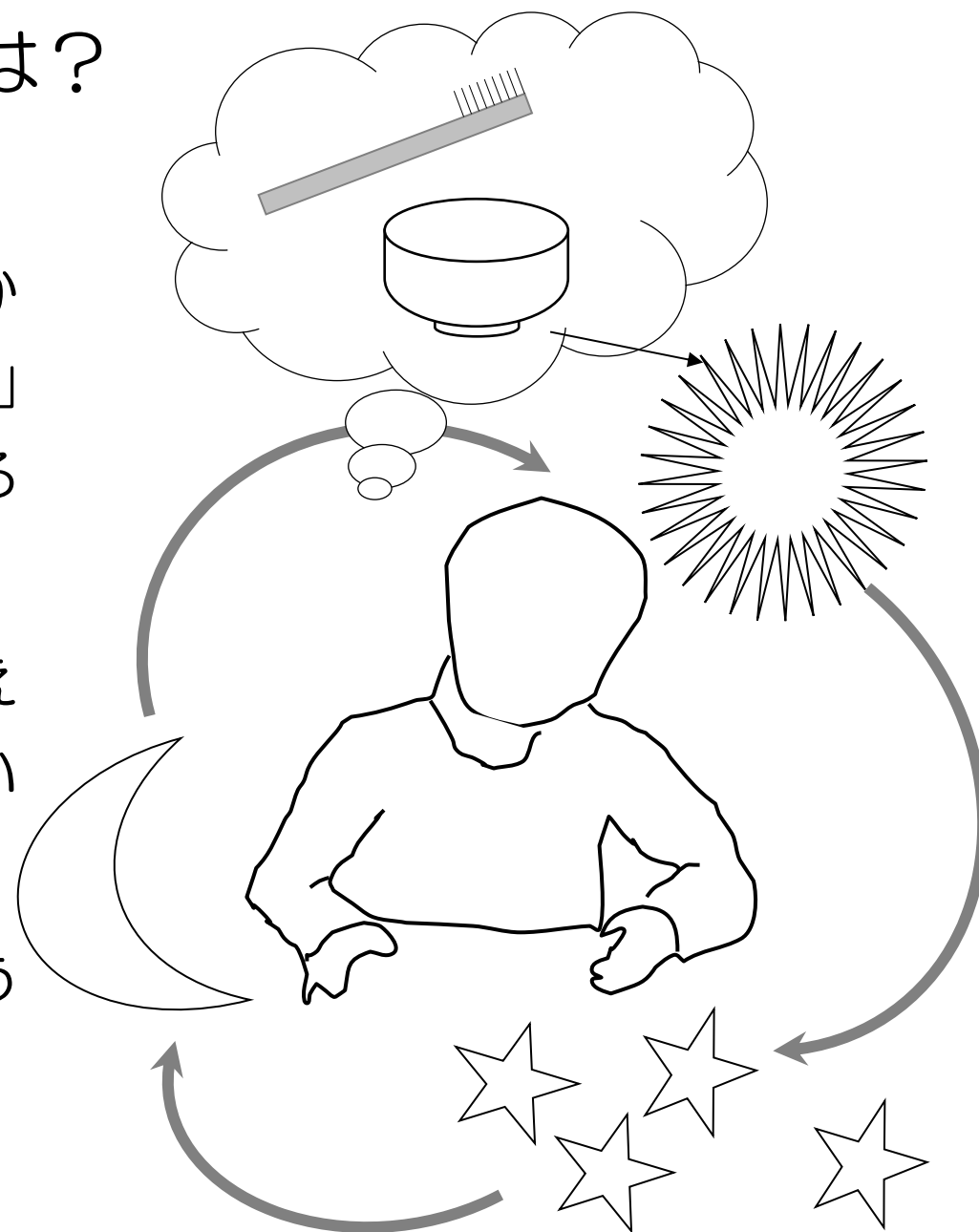


1-2. 主な生活習慣とは？

朝起きて、歯を磨くところから始まって、夜「お休みなさい」をいうまで、生活習慣にはいろいろなものがある。

生活習慣を全部一度に考えるのは難しいけど、主なものいくつかなら、考えられる。

あなたの場合は、どうだろうか？



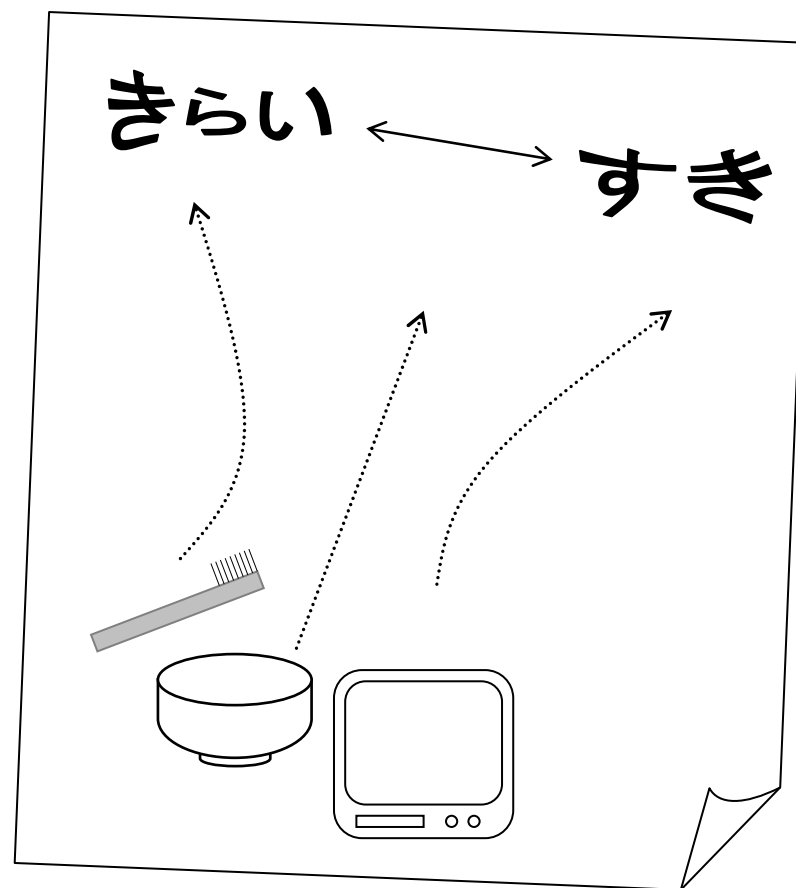
1-3. 生活習慣を目に見える形にする

主な生活習慣がわかったら、今度はそれをもとに、考えてみよう。

紙の上で考えると考えやすい。

生活習慣の中で、好き／きれい、があるだろうか。毎日しているものは、どれだろうか。

あまりしていないことも、あるだろうか。

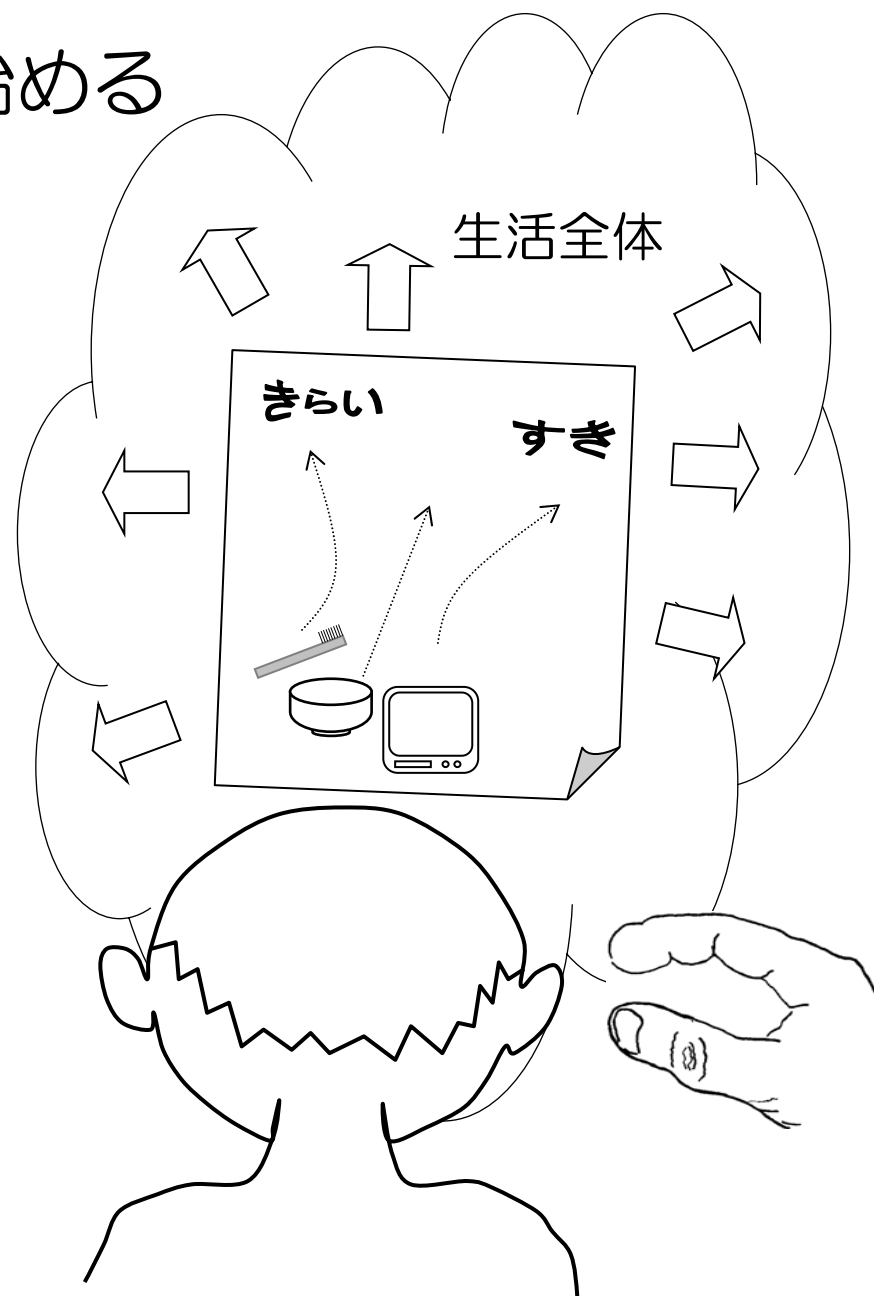


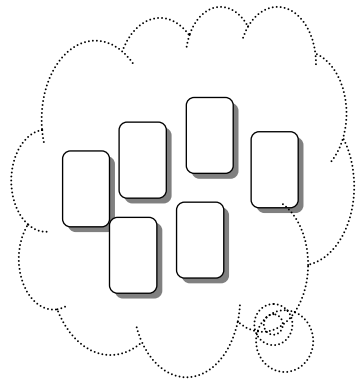
1-4. 生活マップから考え始める

自分の主な生活習慣を表した生活マップは、似顔絵のようなものだ。

顔を鏡で見るように、自分の生活マップを見ていると、生活習慣に関して、いろいろなことが思い出されてくる。

いつの間にか、生活全体をふりかえり、考え始めることができる。



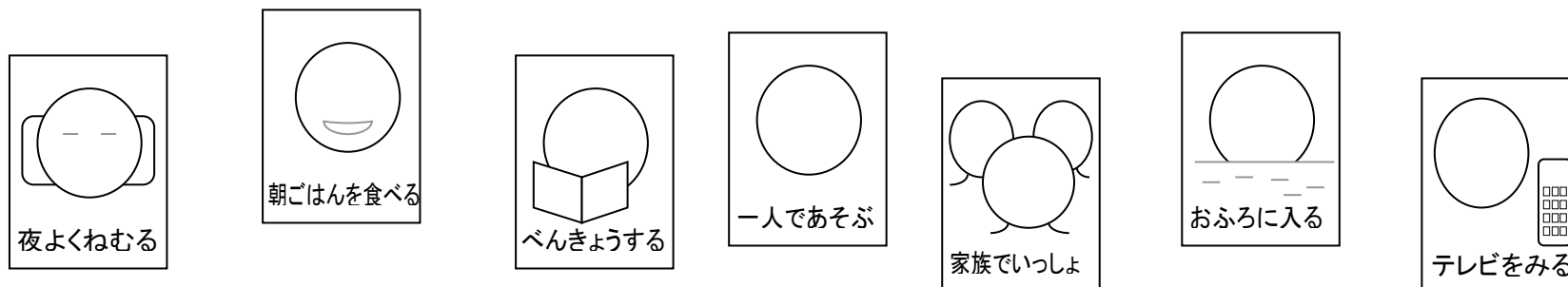


2 生活マップ の作り方

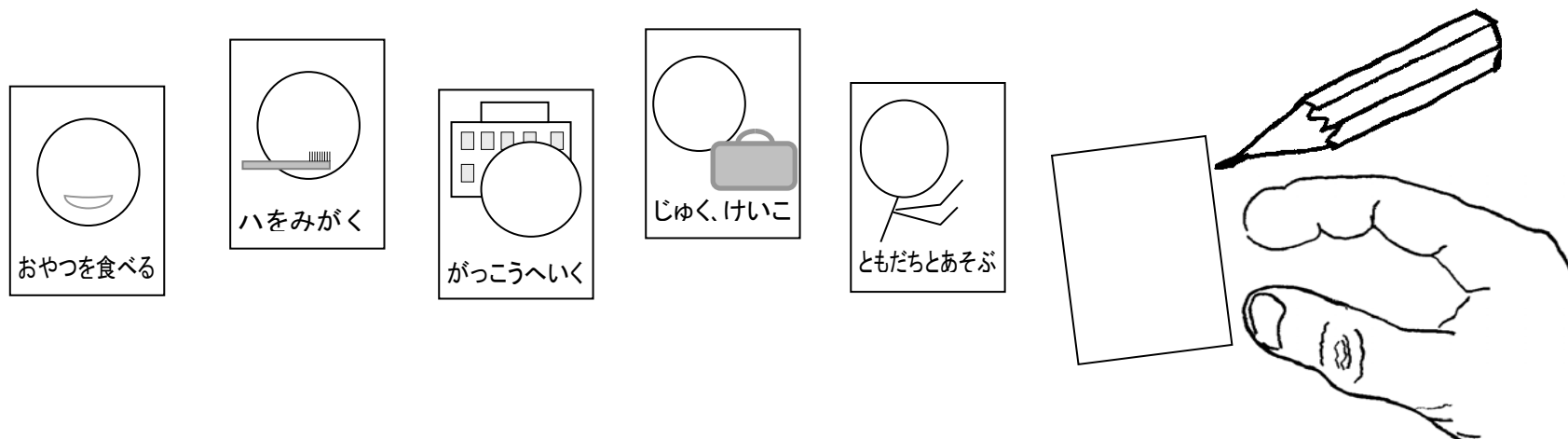
(生活習慣とその感じ方をマップにする方法)



2-1. 生活習慣をラベルにする



あなたの主な生活習慣をラベルにします。

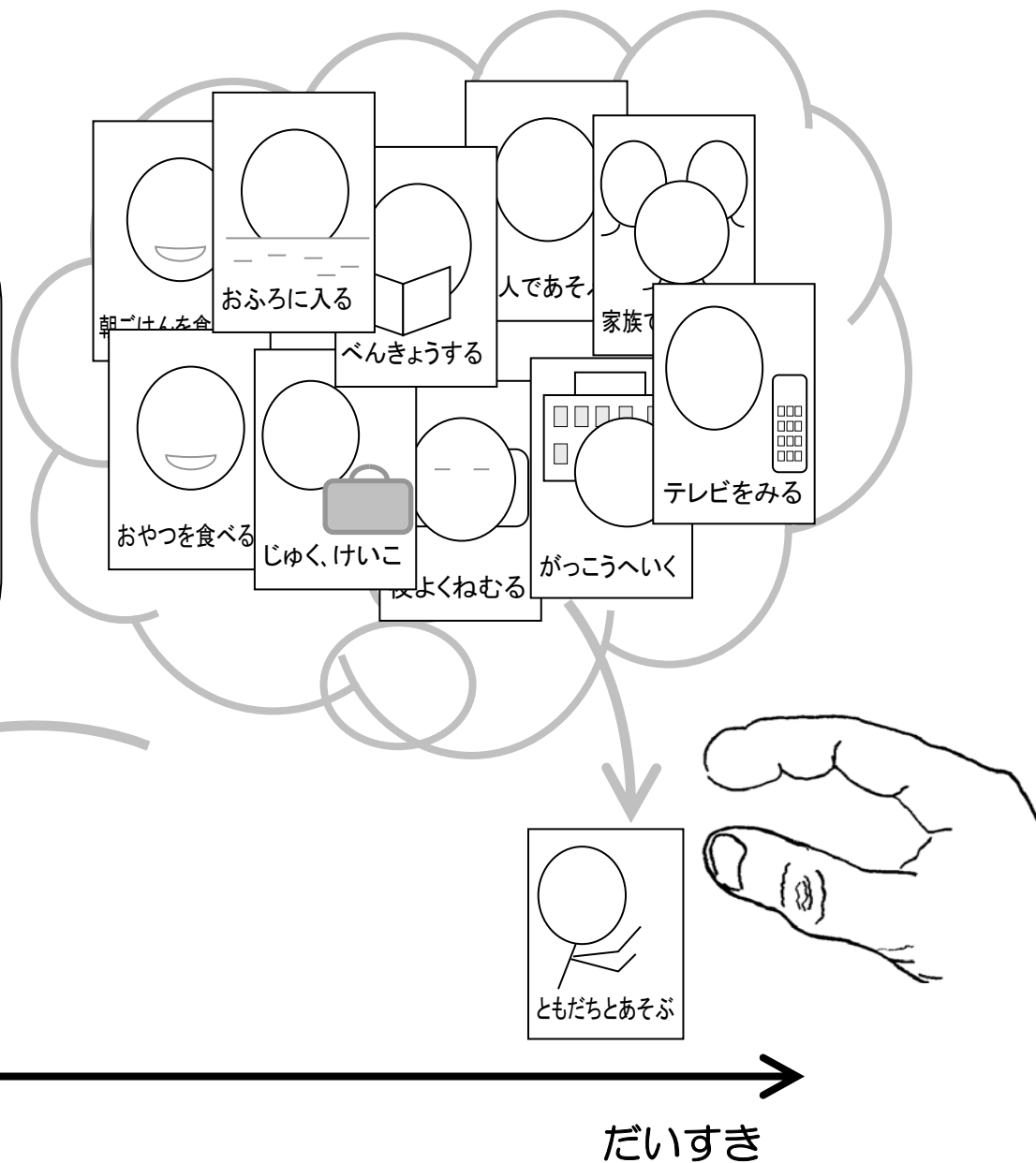


2-2. 横にならべる

まず横にラベルをならべます。

いちばん好きなものを、
右はし「だいすき」のところに、

いちばん好きではないものを、
左はし「あまり好きじゃない」
のところに。

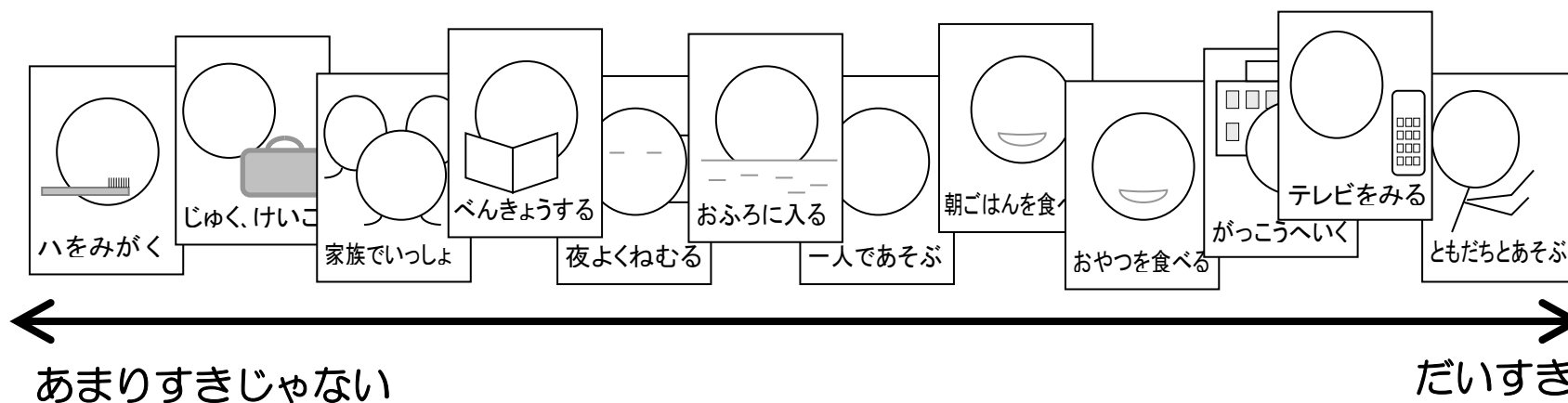


2-3. 横にならべる、続き

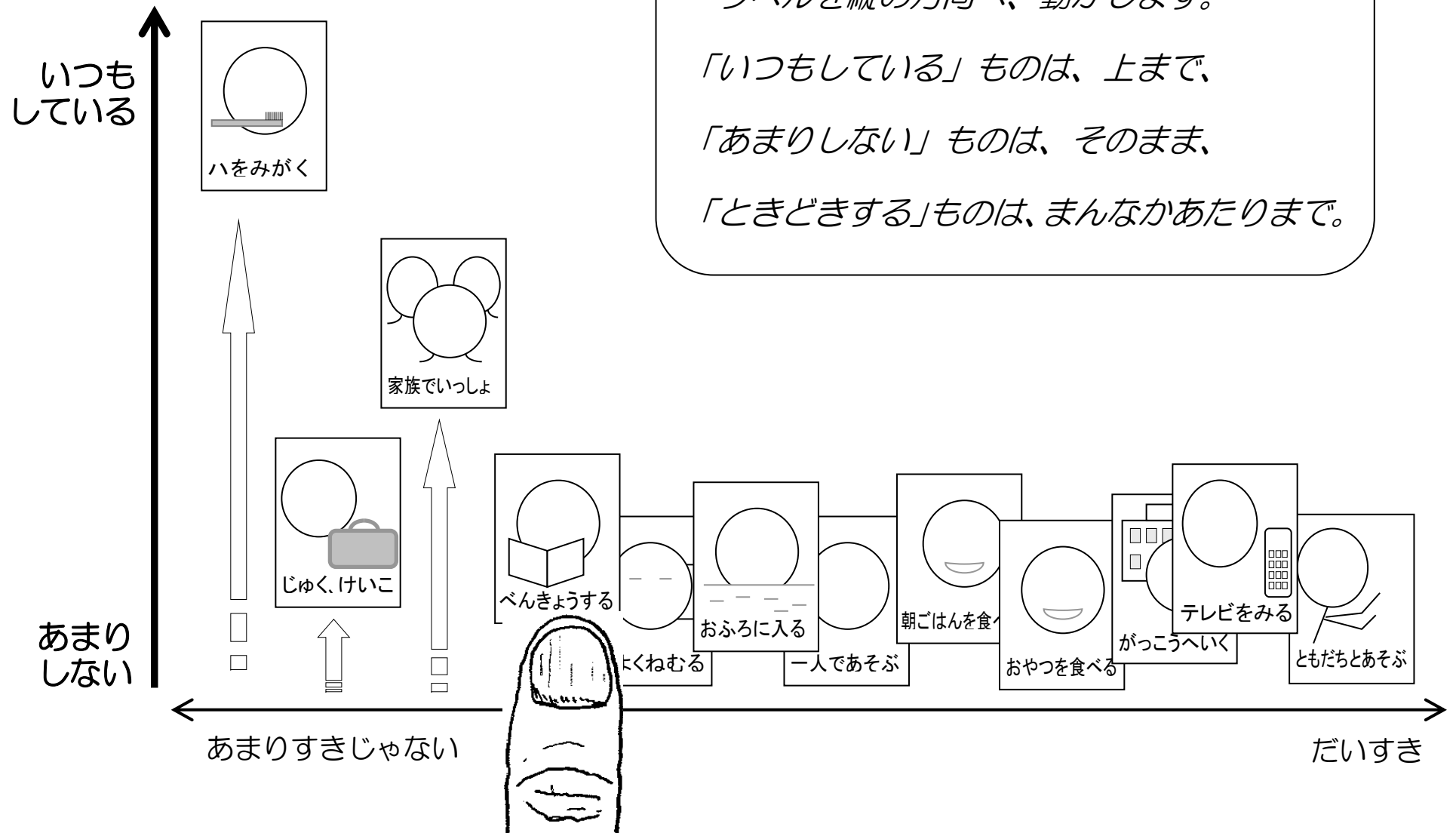
横の面はしが決まったら、間にもラベルをならべます。

“あまり好きじゃないもの”は左がわに、“好きなもの”は右がわに。

横一列に、ならんだかな。



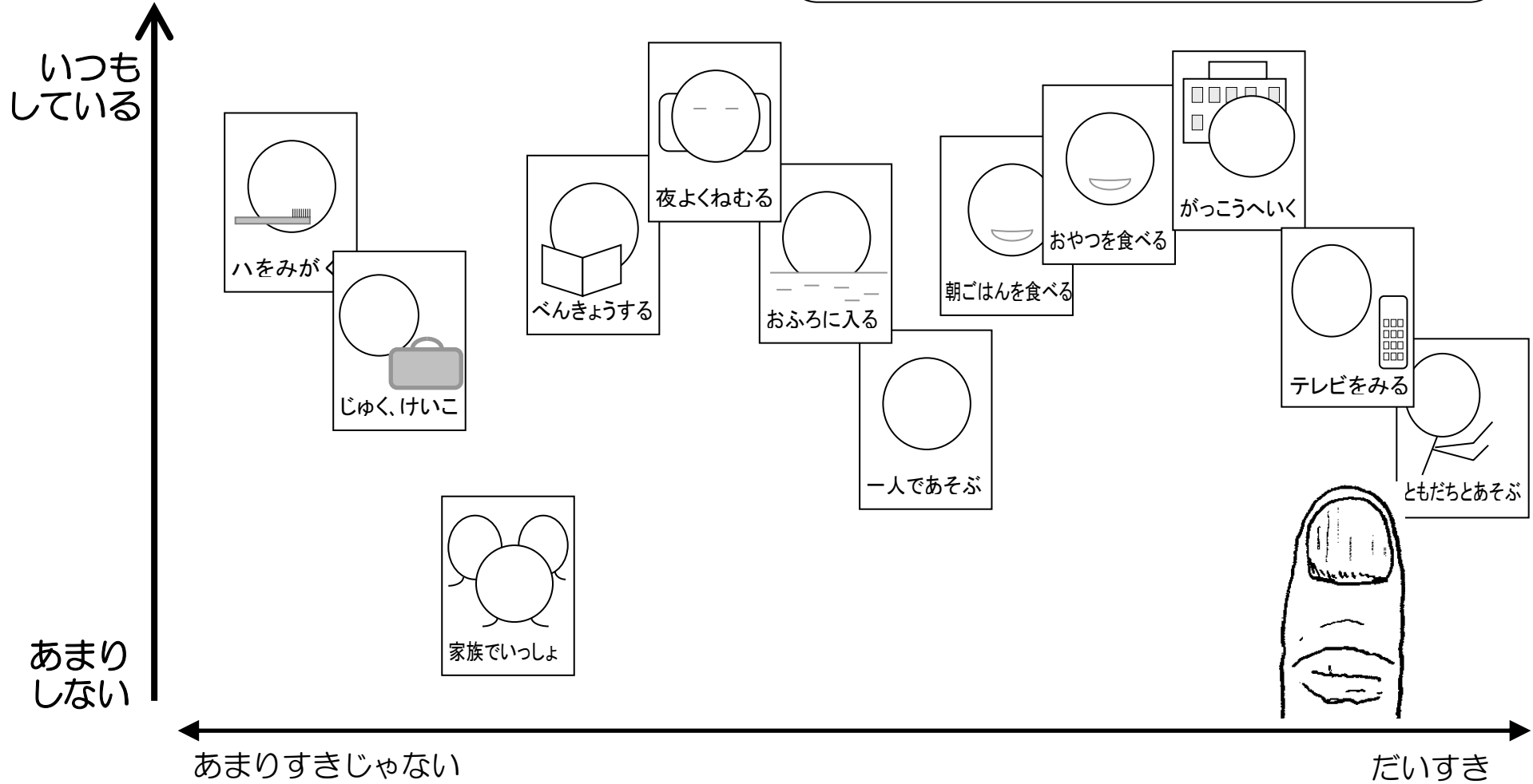
2-4. 縦に動かす



ラベルを縦の方向へ、動かします。
「いつもしている」ものは、上まで、
「あまりしない」ものは、そのまま、
「ときどきする」ものは、まんなかあたりまで。

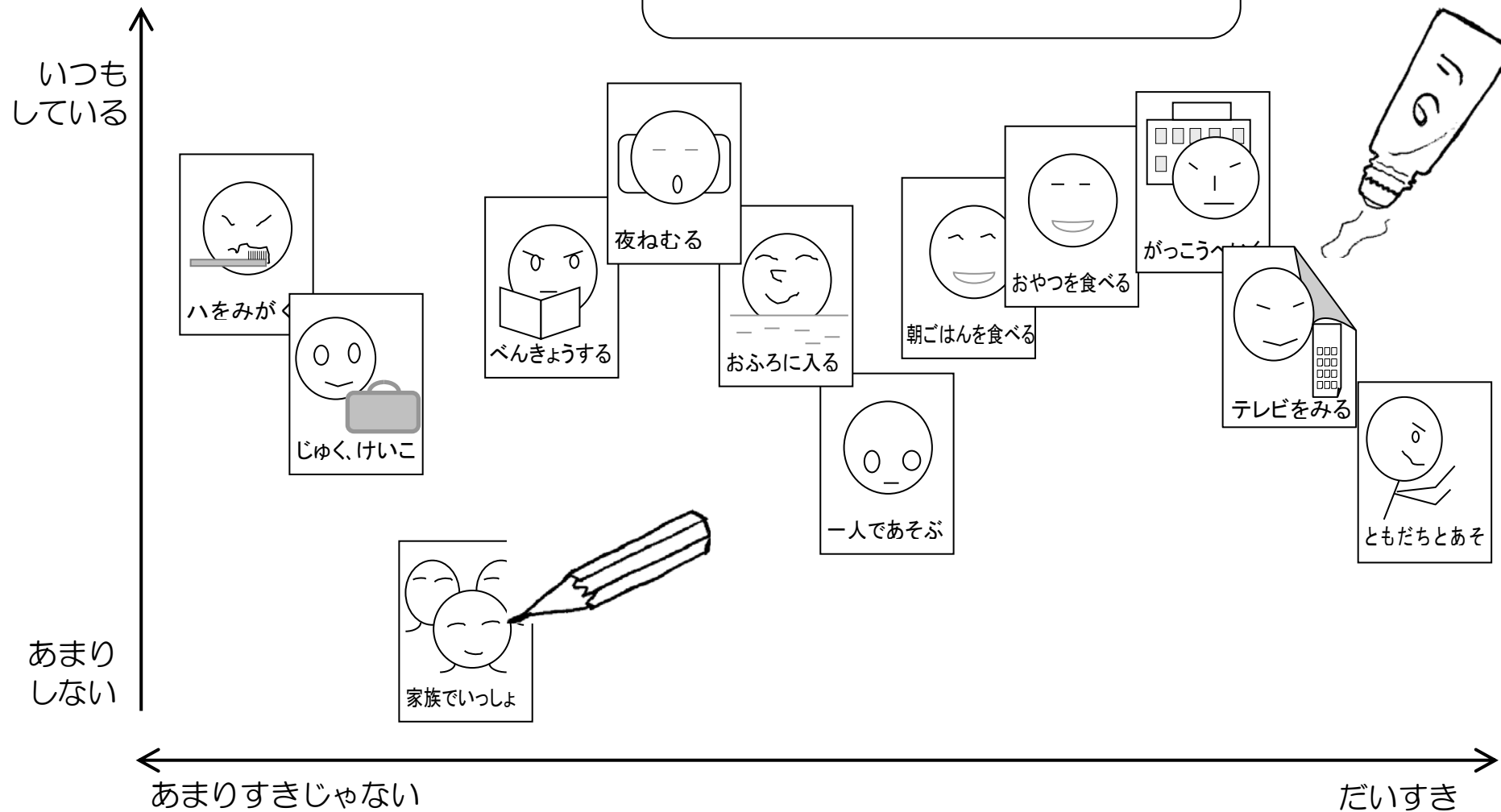
2-5. 縦に動かす、続き

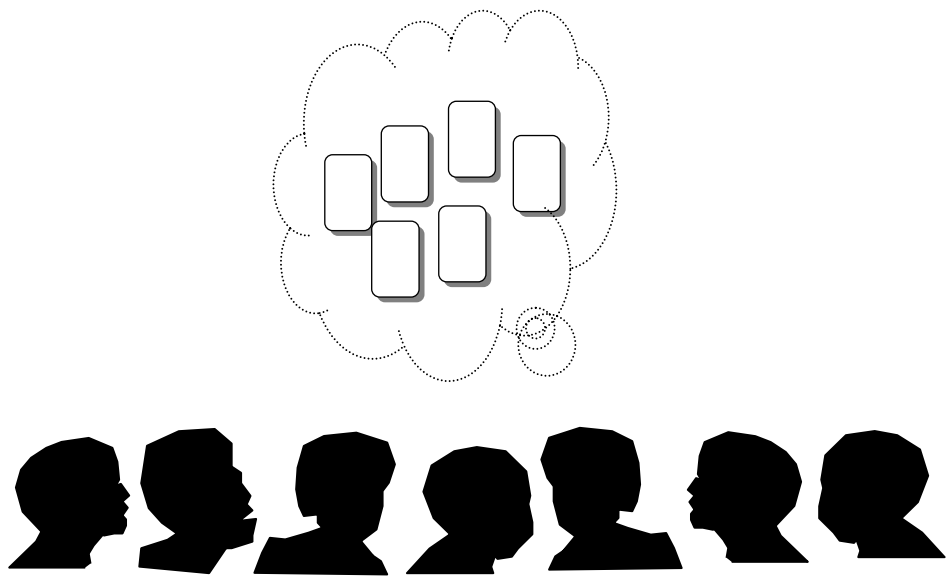
全体を見て、おちつかないところがあれば、ラベルの場所をなおします。



2-6. マップの完成

ラベルをのりづけし、ラベルに顔を
描いて、はい、出来上がり！





3

生活マップの見方



3-1. 正しいマップってあるの？

生活マップに、正しいもの、まちがっているもの、の区別は、ないんだよ。

あなたが、自分で考えて作ったマップは、世界に一つしかありません。

あなたらしいマップを、大切にしよう。

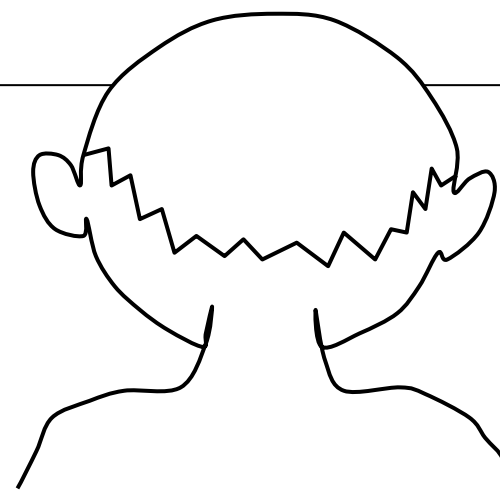
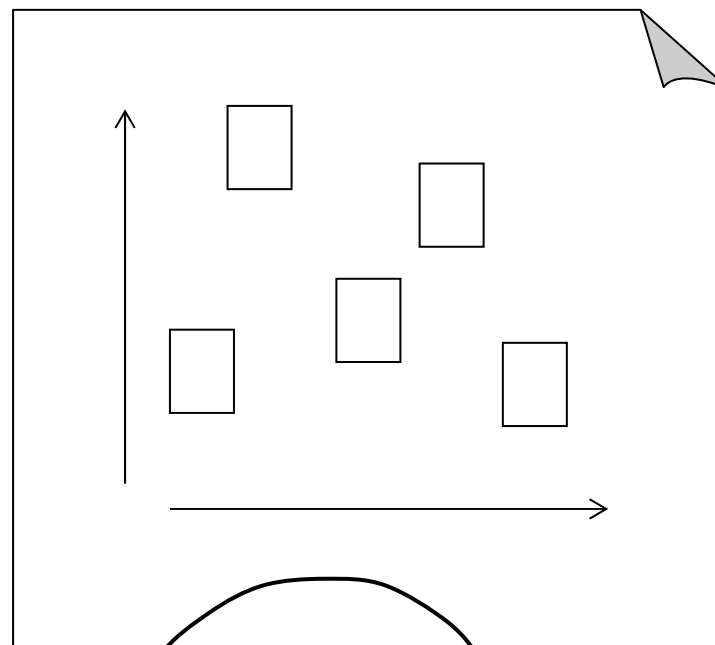


3-2. マップ全体を自由にながめる

マップができあがったら、まずマップを、あなたが好きなように、ながめてみよう。

どこから、どのように、見はじめてもかまわない。

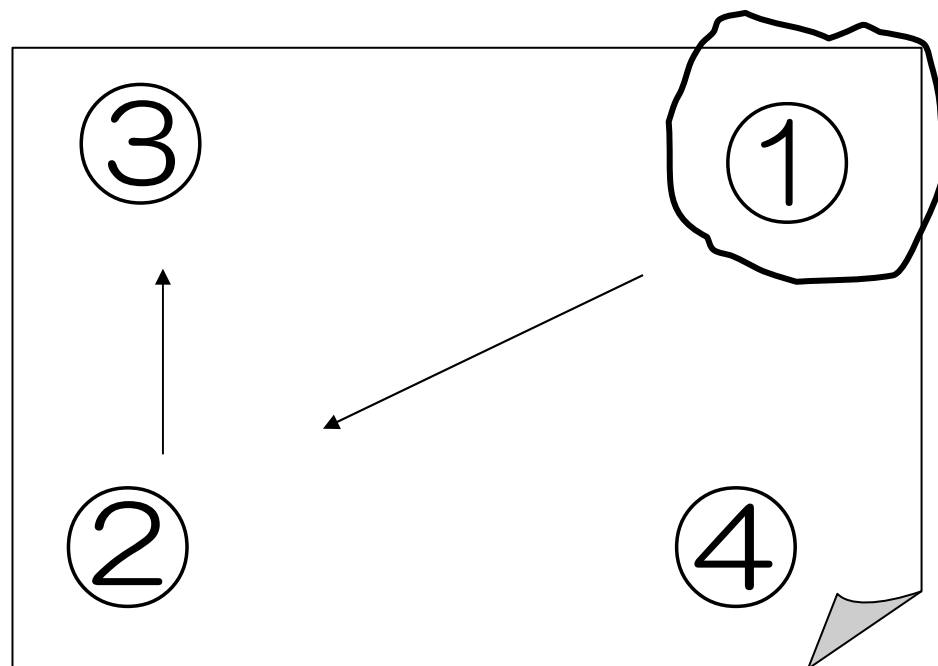
何か、気づいたことがあれば、声に出してみよう。



3-3. マップの四つの場所を、ながめる

今度は、マップの四つの場所
を見てみよう。

まず、1番目の場所、右上だ。
ここには、どんなラベルが、何
枚くらいあるだろうか。ラベル
の顔は、どんな顔だろうか。



同じようにして、2番目の場所、3番目の場所、4番目の場所、と
見ていくよ。

どんなことでも、気づいたことがあれば、声に出してみよう。

3-4. 過去に向かって、考える

今度は、過去に向かって、考えてみよう。

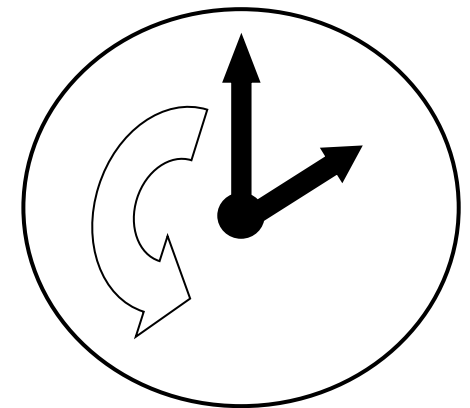
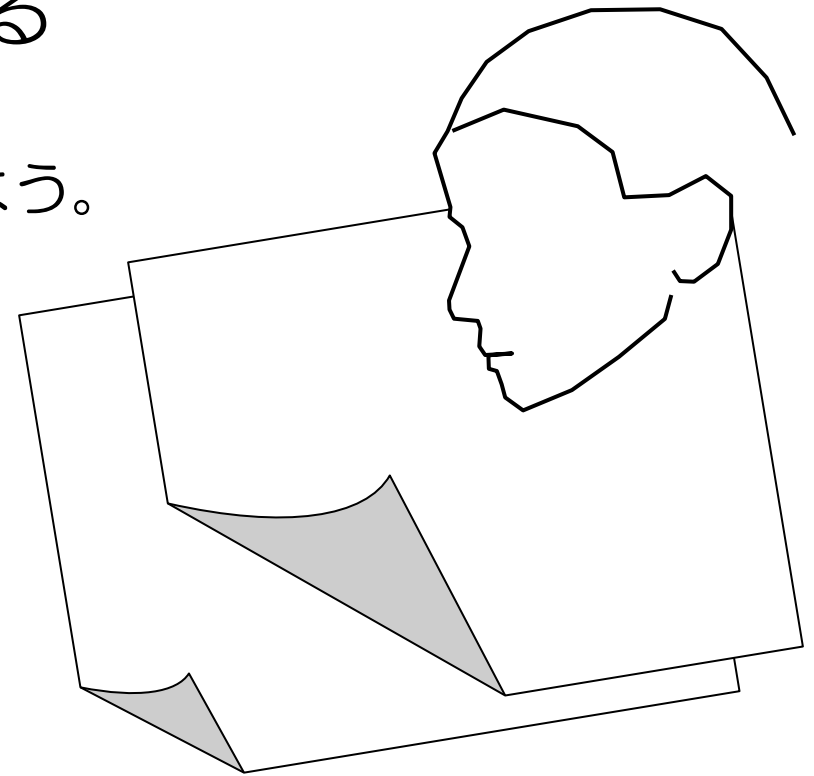
一週間前にマップを作ったとして、
同じようなマップになっただろうか。

1ヶ月前だったら、どうだろうか。

半年前だったら、どうだろうか。

一年前だったら、どうだろうか。

どこかで、生活習慣が大きく変わったときが、
あるだろうか。変わったとすれば、なぜだろ
うか。



3-5. 未来に向かって、考える

今度は、未来にむかって、考えてみよう。

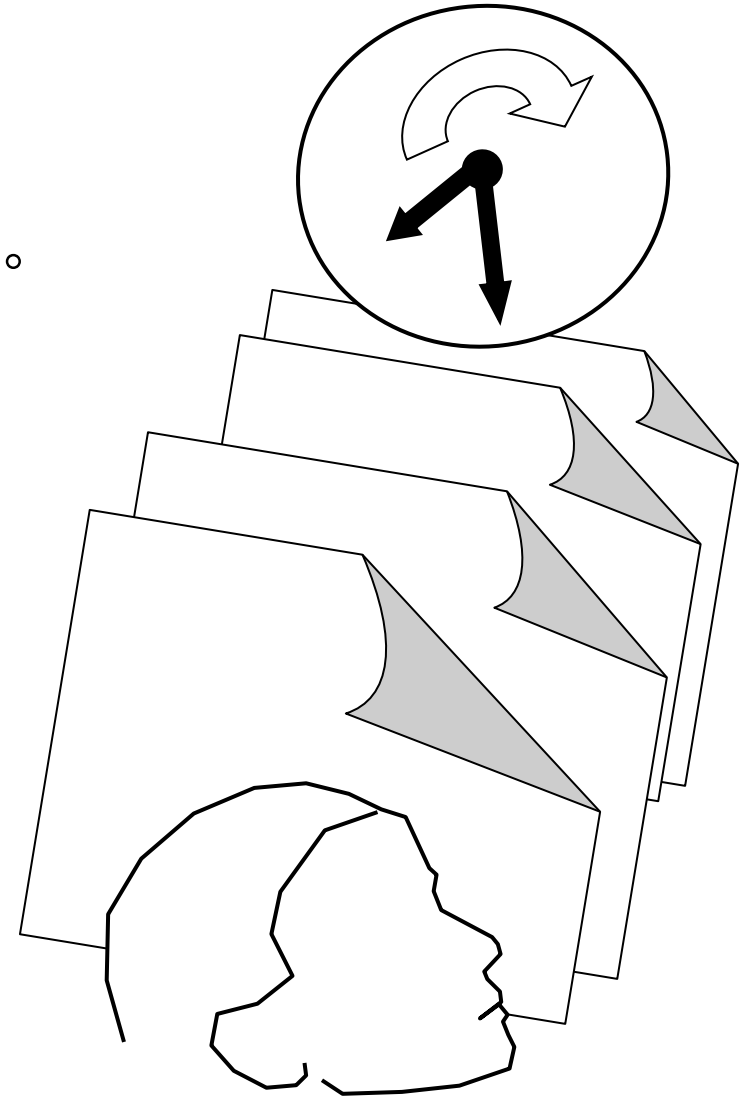
これから一週間先にマップを作ったとして、どんなマップになるだろうか。今日のマップと同じだろうか。それとも、違うだろうか。

一ヶ月先だったら、どうだろうか。

半年先だったら、どうだろうか。

一年後、二年後はどうだろうか。

将来、どんな生活習慣だったらいいと考えるだろうか。



4

生活マップを使って、
話し考えることを
身につけよう



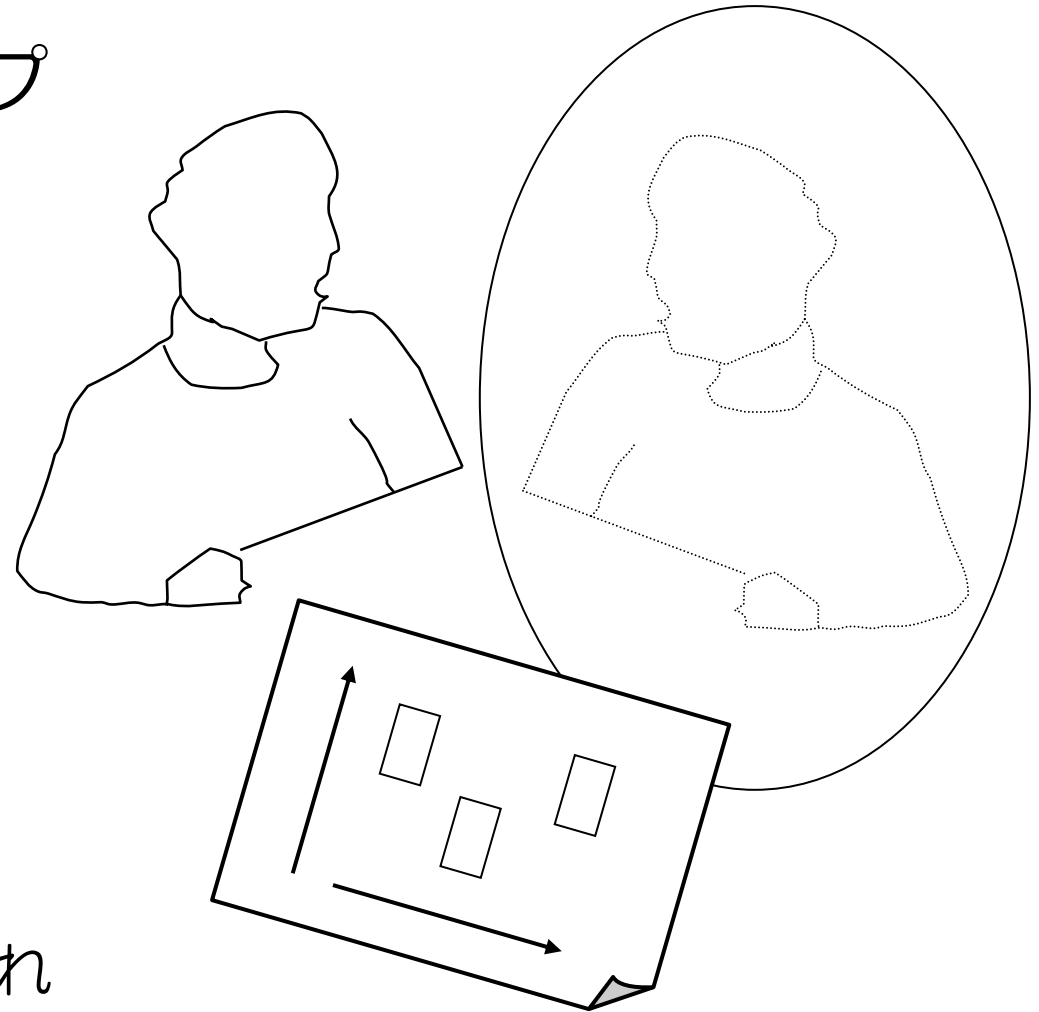
4-1. 自分の生活マップ

自分の生活マップをよく見てみよう。マップを手がかりに、朝起きてから夜寝るまでの一日を、いろいろと思い出してみよう。

どんな感じがするだろうか。

何がわかるだろうか。

何かが感じられたり、考えられたりしたら、声に出してみよう。



4-2. 友だちの生活マップ

周囲を見回して、もしマップを見せてもらえ
そうな人がいれば、見せてもらおう。

同時にあなたのマップを、その人に
見せてあげよう。

見せたくない人もいるかもしれない。
互いに見せ合うことは、無理にしない欲
しい。でも、できそうであれば、ぜひ見
せてもらおう。友だちとマップを見せ合
えると、新しい考えが生まれてくる。



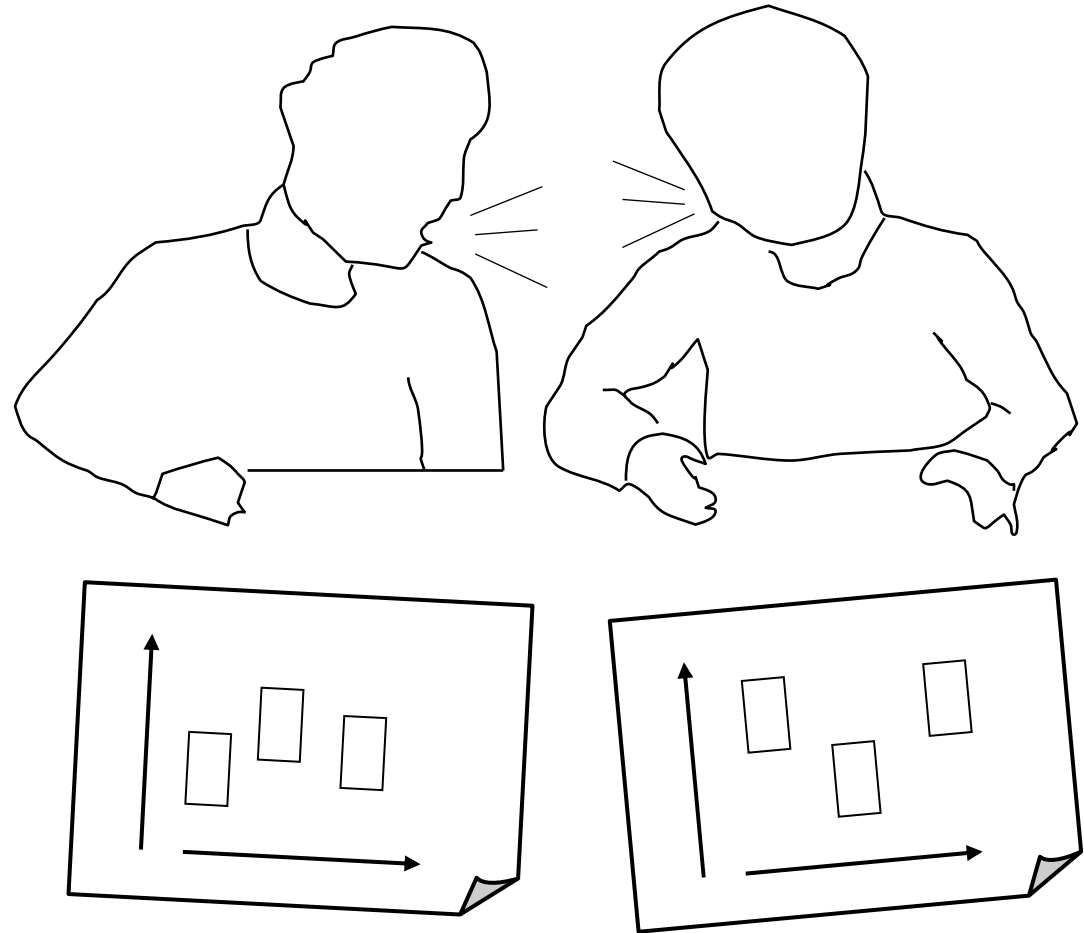
4-3. 友だちの生活マップ、つづき

友だちの生活マップは
どのようなだろうか。

あなたのマップと似て
いるだろうか。違うだろ
うか。

何か思い浮かんだこと
があれば、声に出してみ
よう。

お互いに質問してみよう。

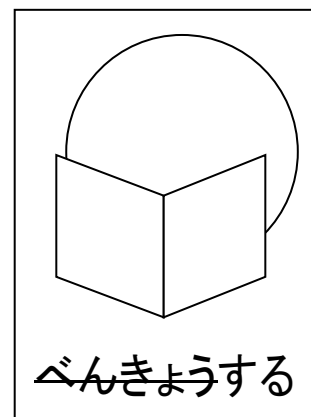


4-4. おとなの人たちのマップ

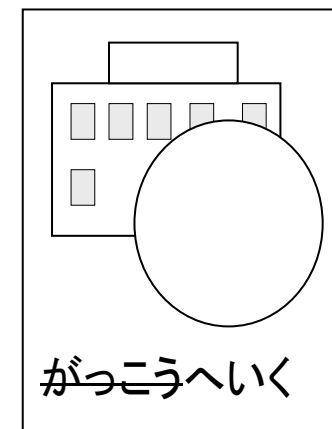
もっと多くの人に、子どもだけでなく、おとなにもマップを作ってもらうには、どうしたらいいだろうか？

まず、その人の一日について、話を聞こう。

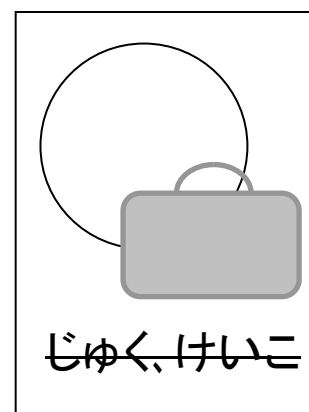
その人のことが、わかったら、その人の生活習慣にあったラベルを作ってみよう。



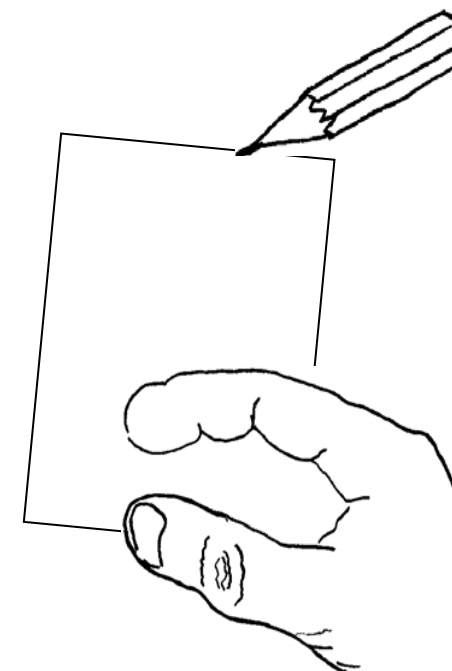
?しごと



?かいしゃ



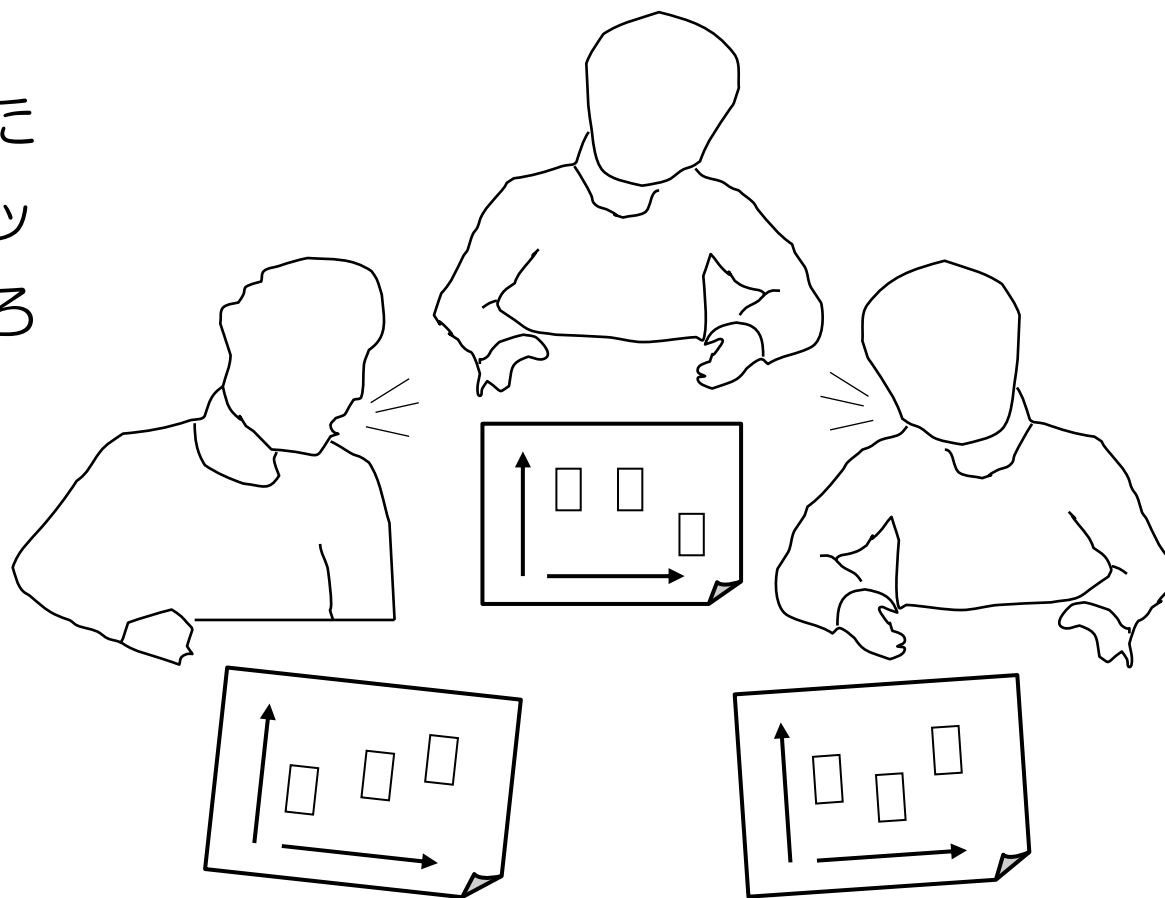
?しゅみ



4-5. いろいろな人の、いろいろなマップ

家族や近所など、あなたの
の周囲の人々の生活マッ
プは、どうなっているだろ
うか。

いろいろな人に生活
マップを作ってもらい、
その人と話してみよう。



5

いい生活習慣って何だろうか。

対話の中で

考え続け、学び続ける。



5-1. 自分らしさ、その人らしさを見つける

人の生活習慣は、似ているけど、みんな少しずつ違っている。

いろいろな人に生活マップをつくってもらい、その人らしい生活習慣の考え方を教えてもらおう。

その人らしさ、特にその人の生活習慣のくふうしているところを、たくさん見つけてみよう。それから、また自分らしさについても、考えてみよう。



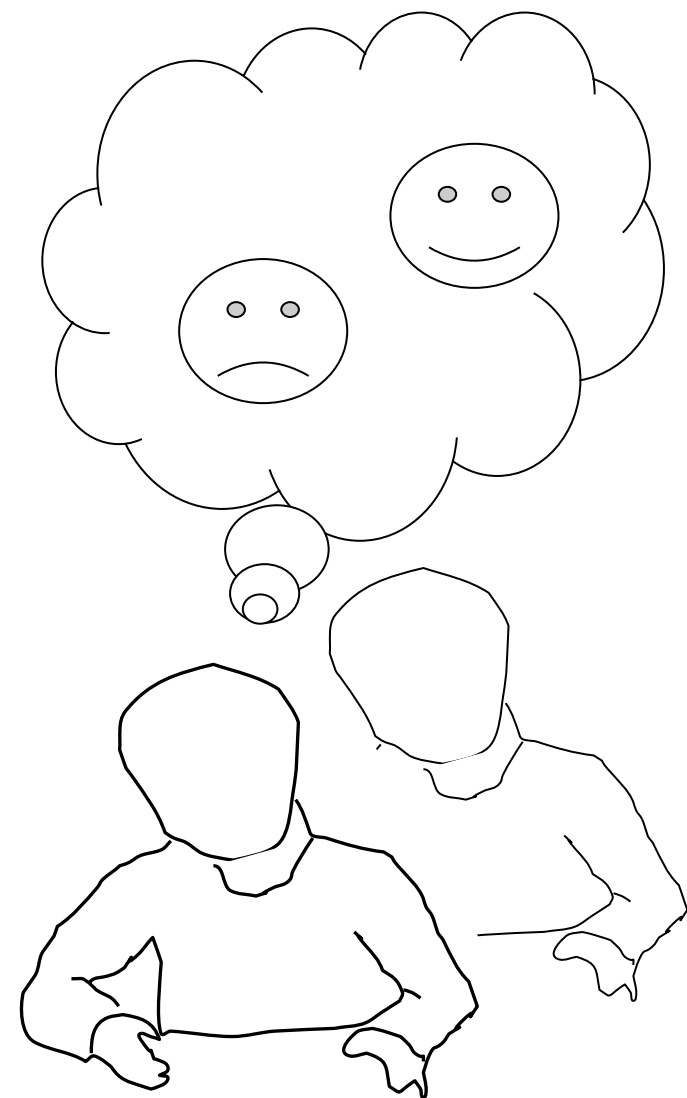
5-2. もっとその人らしく、もっと良くなれるように

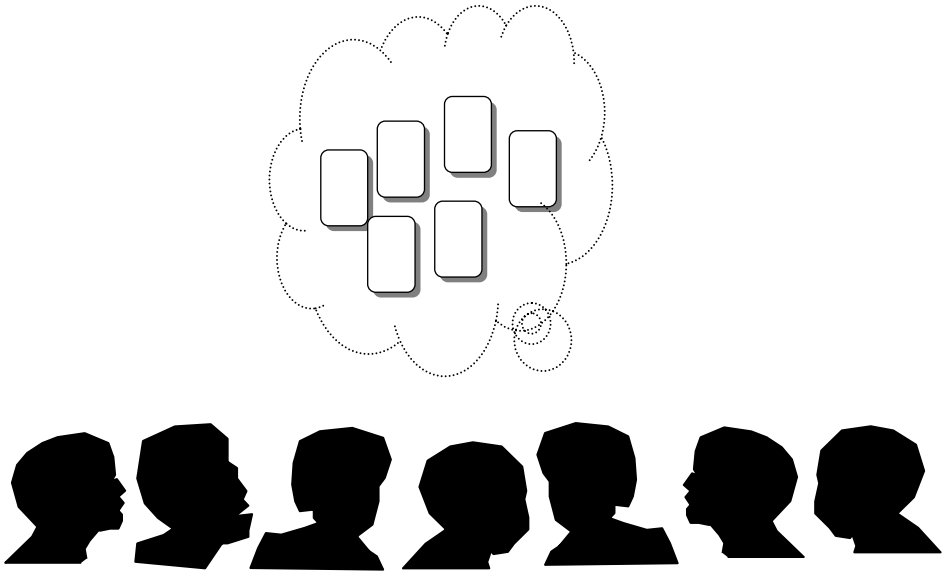
君のまわりの人は、どのように生活したい、
と思っているだろうか。

いろいろな人と友だちになり、いっしょに
生活マップをつくり、考えてみよう。

他の人が生活について考えたい、と思っ
ているなら、マップを作り、考えることを、助
けてあげよう。

君がその人から学ぶなら、その人も君から
学び始める。





おわりに

この冊子は、文部科学省スポーツ・青少年局、学校健康教育課が組織した「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査研究協力者会議」での議論を踏まえて、作成されました。

対話の中でなされる「生活イメージを目に見える形にする方法」の原理に関しては、1999年6月24日の研究協力者会議の場で説明しました。

ワーキンググループでの検討が進む中での実践は、清水 肇 委員の協力のもとに、静岡県小笠郡浜岡町・町立浜岡中学校 2年2組で1999年10月20日の二校時目（9時30分～10時20分）に行いました。

静岡における上記実践での迅速分析結果は1999年10月26日の第三回ワーキンググループ検討会で報告しました。この冊子は、上述した経緯での討論と実践経験を反映しています。

「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書」は2002年3月に刊行されました。

この冊子が上記報告書の最後（60ページ）で指摘された二つの課題、「(1)発達に伴う心の健康と生活習慣に関する顕在化； (2)子ども個々人の育成につながる対話的・事例的方法の考案」に対し、答えを出そうとする試みの一つとして、位置づけられることを願うものです。

生活マップ

生活習慣の実際に気づき、生活と心のあり方を学ぶ

非売品（方法の試行・検証・普及に向けて）
無断転載を禁ず

2002年9月2日 第1.0版1刷発行

著者 守山正樹

発行所 福岡大学医学部公衆衛生学教室

〒814-0180 福岡市城南区七隈7丁目45-1

TEL 092-801-1011 内線 3310 FAX 092-863-8892

http://www.med.fukuoka-u.ac.jp/p_health/index-j.htm

印刷 城島印刷有限公司(福岡市中央区)

ISBN4-901961-01-2 Printed in Japan

ISBN4-901961-01-2

