

第2部 ワークショップ

参加する学生の方は、
名札に記載してある番号の
テーブルについてください。

趣旨説明

- 2つの事例について話し合ってもらいます。

若者が抱える悩みに対して、
それぞれの立場で考えてください。

- ①自分がどうその状況に気づき、対応していくには
どうしたらよいか。
- ②友達や家族など、周りの人はどのように手を差し
伸べることができるか。

事例の男女設定は、各グループで決めてください。

自分の意見を自由に話す ブレインストーミング形式
で行ってください。



始める前に

- 各グループにファシリテーターとして石井先生、文京区、東京都の保健師が1名ずつ入ります。
- ディスカッションの時間は、各事例約30分です。その後、グループ毎に話し合った内容を発表してもらいます。
- 席についたら、簡単に自己紹介。呼ばれたいニックネームでも構いません。
- 司会者と書記を決めてください。事例ごとにするかはグループで決めてください。



事例1

(状況)

- 大学に入学して2年、アパートに一人暮らし。ほとんど外食。
- やりたいことがあってこの大学を選んだわけではない。
- 授業には出ているが成績は今ひとつ。
- 友達はあるが、深い付き合いはなく、昼も学内でひとりで食べている。
- サークルには所属しているがあまり参加していない。
- アルバイトが主な日常になっている。週4日バイトしている。

(自分が感じている状態)

- 最近、食欲もなく、眠れない、体がだるい状態が続いている。
- 自分の人生がこのままでいいのか。自分は必要とされているのかと思う。



話し合う内容

○事例1の状況等を見て、どう思いましたか。

○本人として

- 自分の状況をどう思いますか。
- 状況を少しでもよくするには何をすればよいでしょうか。

○周囲の友達等として

- どのように接すればよいでしょうか。
- その後、何をすればよいか、何ができるでしょうか。



事例2

(状況)

- 大学に入学して2年、実家から通っている。
- 両親と兄弟2人の5人暮らし
- 大学で資格をとって、自分の好きな職業につけるよう、授業も休むことなく、最前列で受講している。
- なんでも話のできる友達が多い。
- ボランティア活動のサークルに入り、休みの日は福祉施設での活動を行っている。今年から副部長になり、活動の調整や部員との連絡など責任が重くなった。
- 平日は週3回、飲食店でバイトしている。

(自分が感じている状態)

- あれもこれもとやることがたくさんある。
- 自分を信頼して、副部長職を任せてもらって光栄だ。
- 食事をとる時間ももったいないと思う。



話し合う内容

○事例2の状況等を見て、どう思いましたか。

○本人として

- 自分の状況をどう思いますか。
- 気分を落ち着かせるには、何をすればよいでしょうか。

○周囲の友達等として

- 頑張りすぎている状況に気づいてもらうには、どうすればよいでしょうか。
- その後、どう接すればよいでしょうか。

