


<p>ワークショップ</p> 	<p>演習</p>	
<p>第一日目</p>	<p>1. ファシリテーターの自己紹介 初日で参加者ははじめて会った人であるので、まず、ファシリテーターが自分たちの自己紹介をします。そこで、名前と自分の病気について話します。</p>	<p>10</p>
<p>2. アイスブレイク（沈黙を破る） 知らない人の集まりで参加者が緊張しているので、その緊張をほぐすことが目的です。3つの質問をして有名人の名前あてのゲームをして最初に当てた参加者に賞品をあげます。</p>	<p>15</p>	
<p>3. 参加者の自己紹介：病気をもっている10代の子供として 病気が違っても問題は似ているという認識をもつこと健康問題と十代であるということによる問題の違い、病気に対しての怒りや否定的な感情の表出が大事です。</p>	<p>30</p>	
<p>4. 問題解決：抽選 演習3で出てきた問題を2つ選んで、そういう問題を体験したことがあるか尋ね、その問題でやりたいことができなくなっているか尋ねます。体験したことがありそのことを話してくれた人にくじの抽選券を1枚あげる、また、その問題に対する解決案を出してくれた人には抽選券を2つあげます。案ができきったら、すべての抽選券を集めて帽子に入れてくじ引きを行い、当たった人に賞品をあげます。</p>	<p>30</p>	
<p>5. 役割演技とコミュニケーション技術 コミュニケーションの問題のシナリオの役割演技をします。問題は家族、医師、友達、学校の先生等との関係について（無視された、自信がない、恥ずかしいと思っている、医師との会話で問題状況の会話等）。最初はファシリテーターが行い、後で参加者が二人一組で同じシナリオの役割演技をします。問題の会話の受け取り手（医師の役割）はどのように感じたか等話し合います。そして、次にいいコミュニケーションのシナリオを二人で考えて書きます。参加者の有志にシナリオの紹介してもらい、いい会話の受け取り手になるとどんな感じがしたかの発表をしてもらいます。また、ボディラングエッジの大切さについても学びます。</p>	<p>30</p>	

	<p>6. ストレス</p> <p>短期のストレスと長期のストレスがあるということやストレスへの対処で複式呼吸法を学びます。ストレスに対処する他の方法、自分のやり方も見つけます。</p>	20
	<p>7. グループでの話し合い</p> <p>演習3で参加者から出た問題の2つを選んで話し合います。2つのグループに分かれて、後で全体への報告をします。</p>	30
	<p>8. お楽しみ</p> <p>ワークショップは3日間に分かれてありますが、それぞれの日の最後にはお楽しみの演習が用意されています。その種類としては、アフリカ風のドラム、デジタル写真撮影、焼き物、T-シャツ作り、ビデオ作り、料理、美術工芸や手工芸、などがあります。これらのアクティビティはそれを教える専門家を雇ってその人から教えてもらうようにしています。ワークショップの開催を担当しているEPPの職員はその調整もしています。</p>	60
	<p>9. 終わり</p> <p>参加者が楽しんでワークショップを終了していることや何か問題はないか等を確認します。</p>	15
ワークショップ	演習	
第二日目	<p>1. ファシリテーターの自己紹介</p> <p>参加者がやっと知り合いになったという感じなので、2回目もファシリテーターの自己紹介からはじめます。</p>	10
	<p>2. アイスブレイク（沈黙を破る）：うそつくことをやめる</p> <p>参加者が自分について3つのことを紙に書きます。その中に、ひとつはうそこのことを入れておきます。それを発表して他の参加者にどれがうそであったか当てるというゲームです。</p>	20
	<p>3. 参加者の自己紹介</p> <p>薬や治療に関する健康上の問題、十代であることによって生じる似たような問題について話します。</p>	15
	<p>4. 薬</p> <p>動物の絵が描かれてあるカードを参加者に見せて、その中から自分が使っている薬を象徴するようなカードを選んでもらいます。そして、どうしてその動物を選んだか話してもらいます。薬に対する思いで、病気についてではないことに注意します。</p>	30
	<p>5. いじめ</p> <p>いじめには身体的な暴力、言葉の暴力、心理的・情緒的な暴力、ネットや携帯電話によるいじめがあると言う話をします。いじめにどのように対応していくかについても話し合います。</p>	40

	<p>6. 学校、キャリア、将来のこと 年齢をはしごであらわし、15歳の時、16歳の時、18歳時と、過去を振り返り、現在、将来を見て、自分の将来の望みや計画について話し合います。</p>	30
	<p>7. 友達づきあい、人とのかかわり 3つのグループに分かれて、スケッチ、詩、ラップを使って表現します。</p>	30
	8. お楽しみ	60
	9. 終わり	15
ワークショップ	演習	
第三日目	1. ファシリテーターの自己紹介	10
	<p>2. スポーツや運動 病気や障害をもっているとスポーツや運動の制限があることがよくあります。それで、スポーツや運動は大事なトピックです。適切な専門家のアドバイスに基づいて、創造的に考えていけば、だれでも何らかの運動やスポーツができるという認識をもてるのが大事です。</p>	30
	3. 感情：落ち込みやうつ	40
	4. 兄弟姉妹や家族とのかかわり	30
	5. 自立と大人になっていくこと	30
	<p>6. 異性とのつきあいや思春期 セックスについての話の時には若い年齢の子供と年上の子供の2つのグループに分けて、若い子のグループは思春期について話をします。</p>	30
	7. お楽しみ	60
	8. 終わり	15