



## 発表の流れ

- ▶ 活動報告
- ▶ 経緯
- ▶ 内容・課題と対策
- ▶ まとめ

# 活動報告

## 活動報告

【8月】

顔合わせ

【9月～10月】

企画構想

【11月～12月】

キャンドルイベントについて

【1月～3月】

「高校生健康伝」について

# 経緯

## 経緯（目標設定）

コロナ禍の中で...

人と人どうしの  
繋がりが失われた

様々なイベントの中  
止により、まちの活  
気が失われた

経験したこと  
のない生活が続く

生活様式の急速な変化から  
ストレスを感じる人も増えた

## 経緯（目標設定）

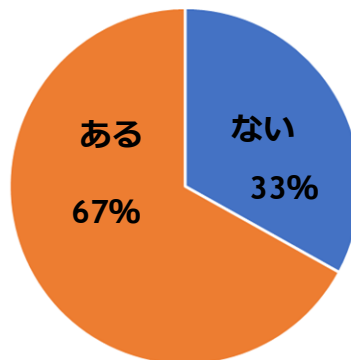
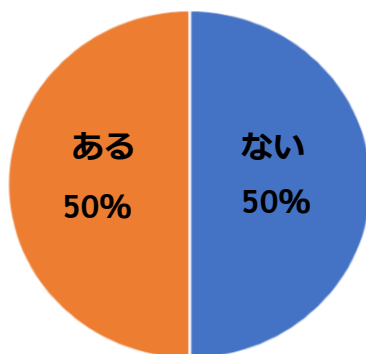
テーマ

心身の健康づくり

高校生・大学生の**ストレス**を軽減する！

## 経緯（アンケート結果）

1.日常生活にストレスを感じていますか？    2.布団に入ってすぐ寝られないときがありますか？



2021年8月実施  
高校生・大学生合計18人によるアンケート結果

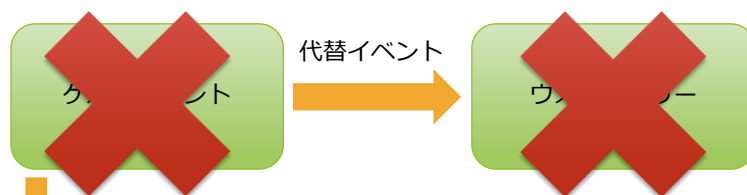
## 経緯（アンケート結果から）

- ▶ 高校生・大学生は、それぞれ日常生活と不安定な社会情勢からストレスを受けている。
- ▶ 自分が気づかないうちにストレスを感じている人もいる。
- ▶ ストレスが生活に影響を及ぼしている人もいる。



日常生活と不安定な社会情勢を忘れられるようなイベントを行う！

## 経緯（手段①）



火を使ったイベントがやりたい...

キャンドル！



## 経緯（手段②）

中間発表でのアドバイスから...

テーマ再確認

テーマ変えず  
『心身の健康づくり』

雪灯りまつり参加断念

健康についてポスターで啓発  
載せきれなかった情報を1組Instagramで発信

## 内容・課題と対策

# 実際に行ったイベント

- ①キャンドル制作
- ②ポスター制作
- ③Instagram投稿

## 内容

### ①キャンドル制作イベント

日 程⇒12月12日14:00～16:00

参加者⇒高校生（11人）+大人（1人）

会 場⇒アピオあおもり工作室

目 的⇒コロナ禍でできた人との距離を縮め、「心身の健康」を保つため。



## ②ポスター制作

発行日⇒3月10日

対 象⇒高校生、地域の人々

掲示場所⇒青森県立青森東高等学校、  
新町商店街

目 的⇒誰もが抱えるストレスについての情報を多くの人に  
知ってもらい、「心身の健康」を保ってもらうため。

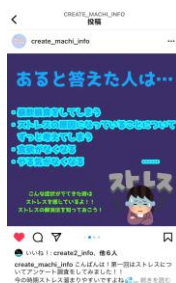


## ③Instagram投稿

日 時⇒3月10日～14日の5日間

対 象⇒ストレスを抱える人々

目 的⇒ポスターに載せきれなかったストレスについての情報  
を多くの人に発信し、「心身の健康」を保ってもらうため





# イベントを終えての課題

①想定外のトラブル（道具の不足など）に対応できなかった



**予測できるトラブルは事前に予測・対策をしておく**

②時間配分をしっかりとっていなかった為、雰囲気がだらけてしまった



**綿密にタイムスケジュールを立てておく**

③キャンドルに対する関心、知識が足りていない部分があった



**企画立案時点で主催者としての責任を持つ**

## ポスター制作を終えての課題

①スケジュール管理をする事ができなかった、先を見越した行動をしていなかった



**話し合いを定期的に行うようにする**

②仕事を振り分けてもやっていないという事があった



**メンバー同士で仕事の進捗を呼びかけ合う**

③下書きを書いて校正されてから修正に時間がかかった※



- ・時間がかかっても修正できるよう余裕を持って作業を行う
- ・効率よく作業を進める

## 全体を通しての反省

もっとたくさんの人を巻き込むにはどうしたら良かったのか？

キャンドルイベント：もう少し前からinstagramを活動させ、宣伝を見てくれる人を増やしておく。企画自体を継続的に開催する。

ポスター制作：たくさんの人を巻き込めるような企画を作る。

より多くの場所に掲示を行う。

## まとめ





高校生の心身の健康をよくしたい



高校生にストレスについて  
アンケートを実施



キャンドルづくりを通して  
人と触れ合う



頑張る高校生にお役立ち情報を！



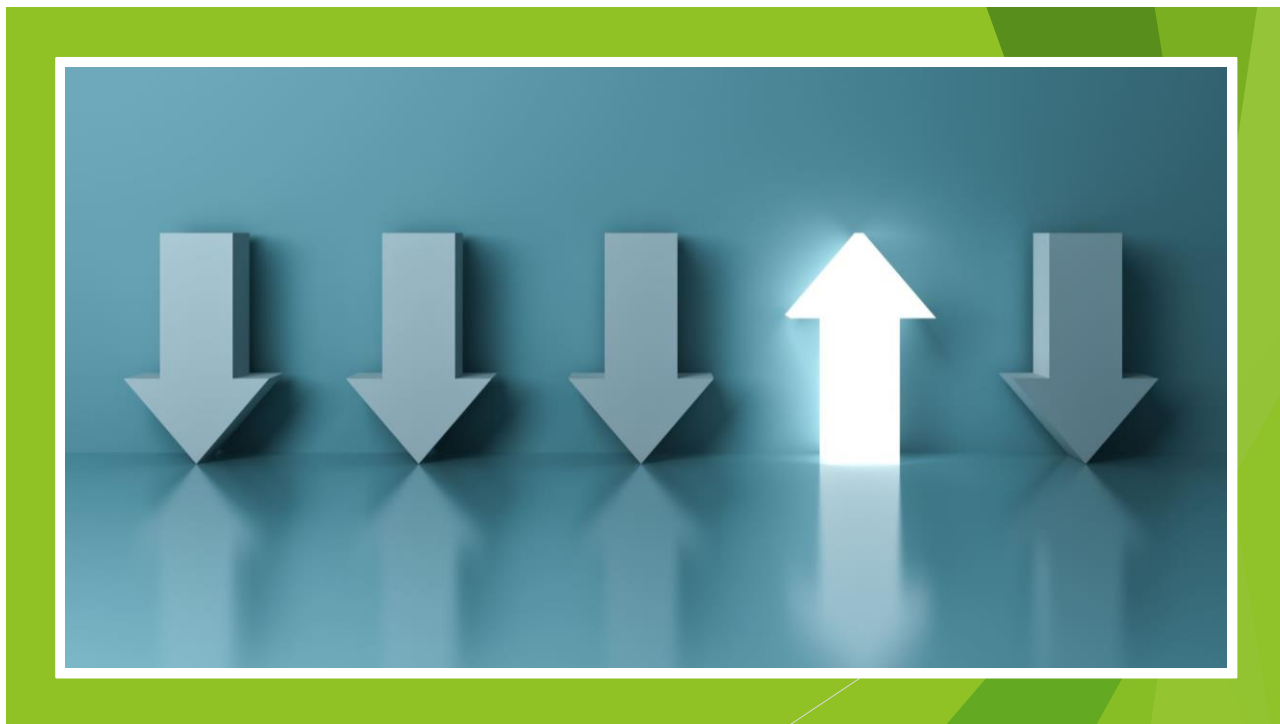
健康ポスターを学校に掲示



SNSで健康にまつわる情報を投稿！



多くの高校生が  
自分の健康について考える！



高校生は自分のストレスを  
解消できずに抱え込みがち



上手なストレスの発散方法や  
体験をして  
自分の心と体を守る方法を  
多くの高校生に知ってほしい

## 周りの人を知ること 自分を知ることができた

コロナ渦で私たちがどうやって  
自分のストレスと向き合えば生  
活しやすいのか？

- 一人で抱え込まずに誰かに相談すること
- ストレスの原因（ストレッサー）を知り、できる限りなくすこと

# 短命県返上

高校生から健康の輪を広げよう！

ご清聴ありがとう  
ございました！

