

中学校保健体育 ストレス

心の健康を保つには欲求やストレスに適切に対処することが必要であることを学びます。

各巻の内容



第1巻 欲求への対処～生理的欲求、社会的欲求～

中学生になると生理的欲求に加え、社会的欲求が増えることを理解し、欲求が満たされない時の欲求不満へのストレス解決のために努力することの大切さを学びます。

◆欲求 ◆欲求への対処

第2巻 ストレスへの対処

ストレス状態では、原因を見つけ、問題の解決をはかったり、積極的に気分転換することが大切であることを理解し、欲求不満やストレスに対処することの重要性を理解します。

◆ストレス ◆ストレスへの対処 ◆心身の発達と欲求やストレス

第3巻 心身の調和と心の健康

心と体が密接に関わり合っていることを理解し、体ほぐしの運動などでリラックスすることによって欲求やストレスに対処することを学びます。

◆心と体のかかわり ◆心の健康 ◆心と体の健康

監修：小玉 正博（筑波大学教授） 企画協力：大日本図書

※制作中につき、内容の一部を変更する場合があります。



●お求めは

各約15～20分 各巻15,750円(本体価格15,000円)

制作・発売 TDKコア株式会社

〒104-0032 東京都中央区八丁堀1-9-6
TEL 03(3555)1131(代) FAX03(3555)1165 <http://www.core.tdk.co.jp/>

TDKロゴはTDK株式会社の商標または登録商標です。