

## 目次

第1章 心の健康教育とは	3
第2章 心の健康教育プログラム活動系統図と各領域	4
第3章 心の健康教育プログラム活動展開例	7
I 児童生徒の見立てに応じた活動	
II 居心地の良いクラスづくりのための年間計画例	
第4章 心の健康教育プログラム 指導プラン	
I セルフマネジメント力を高める活動	9
1 「ストレスマネジメント」	
2 「自分の感情を理解する」	
3 「怒りのメカニズムを理解する」	
4 「頭にきたときのよりよい対応」	
5 「10秒呼吸法を使ったストレスマネジメント」	
6 「おおらかな心をもとう」	
II 自己を理解する活動・他者を理解する活動	16
7 「自分の木」	
8 「私は私が好きです。なぜなら・・・」	
9 「友だちの良いところ探し」	
10 「あったか言葉」	
11 「役割交換てがみ」	
III コミュニケーション能力を高める活動	22
12 「自らの課題や問題を解決する」	
13 「様々な自己表現を知ろう」	
14 「うまく仲間に入ろう」	
15 「NASAゲーム」	
16 「言語による伝達」	
第5章 心の健康教育プログラム 参考資料	28