

目次

序 文 等

第1章 ストレスマネジメント教育の授業実践

リラクゼーションの基礎編

- 1 腹式呼吸法
- 2 10秒呼吸法
- 3 動作によるリラクゼーション
- 4 ペアリラクゼーション
- 5 心のキャッチボール
- 6 イメージトレーニング

リラクゼーションの実践編

- 1 ペアリラクゼーション（高学年）
- 2 セルフマッサージを取り入れたリラクゼーション（高学年）
- 3 ストレスマネジメント（中学年）
- 4 親子でリラクゼーション（低学年）

実践化に向けて

第2章 心の授業の実際 - ワークシートと指導例 -

今の自分のストレスは？

自分のことは自分で解決できるんだ！

私は気持ちをこう表現する

ぼく、わたしのいいところ発見

私の話し方はどんなタイプ？

よりよい仲間づくりのために（アサーショントレーニング）

私の大切な仲間へ

プラス思考を身につけよう

私のまわりにはたくさんの方がいる

参考文献、資料