

沖縄の中学生のみなさん♪

次世代の健康づくり副読本

「こころのタネ」が デジタルブックになりました。



こころをほわっ

ある日舞いおりたひとつぶのタネ

大ききなひとの笑顔だったり
じーんときた優しさだったり
あふれる想いや涙だったり
こころをふるわせる言葉だったり

いつもいつもそっと寄り添う
こころのタネ

そんなこころのタネを
たいせつに たいせつに
育ててほしい

こころを元気にする
ヒントがたくさん
つまっています。



じぶんを元気づける
こころのタネは
なんだらう…



- Contents
1. ストレスとストレス反応
 2. ストレスへの対処法
 3. リラックス法
 4. アサーション
 5. マインドフルネス
 6. セルフ・コンパッション
 7. 対人関係の悩みの解決方法
 8. 発達障がいを理解しよう
 9. こころの健康障害
 10. ネット・ゲーム依存
 11. こころの応急手当
 12. 自殺・自傷行為予防
 13. 相談をしよう

沖縄の子どもたちが大人になっても

健康で生きがいに満ちた豊かな人生を送れるように・・・

これが3冊の副読本（「くわっち～さびら」、「ちゃ～がんじゅ～」、「こころのタネ」）に込められた共通の想いです。

それぞれの副読本には大人の方々にも読んで頂きたい内容が詰まっています。

学校で、家庭で、地域で広くご活用ください。

インターネットがあれば、だれでも簡単にアクセスできます ▶▶▶

次世代の健康づくり副読本 検索

