

報道関係者各位

2013年4月24日
青森県立保健大学

～より良い青年期を送るために～

ブックレット「自分を創る」発行

本学では、思春期にある高校生や、高校生を育てている保護者・教師等に、より良い青年期を送るための資料として「自分を創る」を発行致しました。

青年期と呼ばれるこの時期に、成長していく「こころと体」を理解し、正しい知識を得ることで、青年期の自分とうまく付き合うことができます。自立に向けて、健康について理解し、日常生活を支えるための「こころと体を育てる」「身体をつくる」「共に生きる」ことを学ぶことから、自分自身を大切にする内容となっています。

ブックレットは、本学教員が自分の専門知識を生かして執筆しております。思春期・青年期の子どもたちが主体的に生きる力を育むための一助となるように支援しています。

I. 今後の取組について

大学主催のイベントにおいて配布する予定です。

II. ブックレット内容

第1部 こころと体を育てる

- 第1章 心の発達と豊かな体験
- 第2章 なりたい自分になる
- 第3章 自分を理解するために《女性編》

第2部 身体をつくる

- 第4章 食の自立について
- 第5章 青年期の身体特性と運動

第3部 共に生きる

- 第6章 自立について語り合おう



問い合わせ*****

青森県立保健大学

〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1

TEL:017-765-4085 FAX:017-765-2021

地域連携・国際センター長 中村由美子

事務局 地域連携推進課 岡嶋 雅昭
