

I 生活習慣・家庭生活に関する内容

テーマ	展開例(ページ)
I-1 早寝・早起き・朝ごはんで作る生活リズム	20
I-2 「ゲーム・テレビ・動画視聴」のルール	22
I-3 私って依存してる！？ ～ケータイ・スマホとの上手な付き合い方～	24
I-4 バランスのよい食事ってどんなの？	26

II 家族との関係性

テーマ	展開例(ページ)
II-1 家族の会話 ～家族とどんな話してる？～	28
II-2 こんなとき、どう関わる？ ～家族編～	30
II-3 家庭での役割分担を考えよう	32

III 前向きに自分らしく生きる

テーマ	展開例(ページ)
III-1 自己紹介をしよう！	34
III-2 自立って何だろう？	36
III-3 ポジティブな気持ち・ネガティブな気持ち	38
III-4 「イライラ」する日常、どんなとき？	40

IV ほどよい人間関係を生きる

テーマ	展開例(ページ)
IV-1 聴き上手なあなたになるためには	42
IV-2 こんなとき、どう関わる？ ～友人・異性編～	44

V 未来を創造する力を育む

テーマ	展開例(ページ)
V-1 未来を夢見る力	46
V-2 「働く」って、どんなこと？	48
V-3 こんなとき、どう関わる？ 地域社会編 ～地域の人々と共に生きる～	50

VI 将来の家庭教育

テーマ	展開例(ページ)
VI-1 『いのち』を考える	52
VI-2 赤ちゃんとの生活	54
VI-3 親になるということ	56