



浅田豊/中村由美子/大井けい子/
吉岡美子/岩月宏泰/西村愛
健康と生活シリーズ

青森県立保健大学健康科学
教育センター

2013年3月

図書館1階大学関連発行物
コーナーに配架しています

自分を創る より良い青年期を送るために

栄養学科准教授

浅田 豊
アサダ ユタカ



本書には、その主な読者である高校生にとって参考になる観点、即ち青年期の豊かな体験が心の発達をどのように支えるのかという点、女性・男性にとっての性や体に関する知識、バランスの取れた食生活を含む食の自立に関する検討、青年期の身体特性とのぞましいトレーニング方法並びにスポーツ障害に関する考察、障害のある人にとっての自立等をふまえて自立について語り合うことにつながる種々の観点といった内容が各章を構成し、必要なイラストや図表、コラム・トピックス欄を適宜配置しているという特徴があります。

本書が今後も広く高校生の皆さんに読まれるとともに、本学を含む大学生の皆さんにとって、社会を主体的に生き抜いていく力を再考するための基本的知識を身に付ける一助となり、また教員の皆様にとって、理論的・実践的観点から青年期を確認・考察する資料としての価値を発揮し、さらには保護者や地域住民の皆様にとって、家庭や地域社会の中で子どもたちへどのようなサポートが求められるかを考えるきっかけになるのならば、大変幸いです。

