

目次 一家庭基礎一

第1部 人生を見通し,共に生きる

第1章 青年期の自立と家族・家庭

1 青年期の自立

- ①人の一生を見通してみよう
- ②青年期とはどんな時期だろう
- ③自立って何だろう
- ④性的自立とは, ということ?
- ⑤出会った問題を考え解決するには

2 家族・家庭を考える

- ①家族・家庭について考えてみよう
- ②家族をつくるとはどういうこと?
- ③家庭の機能はどう変化している?
- ④家族の法律を知っておこう
- ⑤家族の法律はどう変わったか
- ⑥ワーク・ライフ・バランスに向けて
- ⑦これからの家族を考えよう

第2章 子どもの発達と保育

1 子どもの発達と生活

- ①子どもはどのように発達するの?
- ②体と心の発達をたどろう
- ③生活習慣はどうやって身につく?
- ④子どもにとっての遊びとは
- ⑤子どもの健康と安全を守るには?

2 子どもの育つ環境

- ①親の役割って何だろう?
- ②子どもの気持ちに寄り添おう
- ③子どもとふれ合ってみよう
- ④子どもの権利には何がある?
- ⑤子どもが健やかに育つ環境とは?

第3章 高齢期の生活

1 高齢者の生活と課題

- ①高齢者のイメージは?
- ②高齢者の暮らしは?
- ③高齢者と実際にかかわろう

2 高齢社会を生きる

- ①高齢者の尊厳とケアを考えよう
- ②これからの高齢社会を考えよう

第4章 共生社会における地域や家族

1 リスクに備える

- ①リスクの備えには何がある?
- ②社会保障制度のしくみを知ろう

2 高齢者と子育てへの社会的支援

- ①高齢者福祉には何がある?
- ②どんな子育て支援があるのだろうか?

3 共生社会に向けて

- ①普通であることを当たり前
- ②コミュニティに参加しよう

第2部 生活を営み,自立する

第1章 食べる

1 食生活の課題

- ①食生活について考えてみよう
- ②食べるものはどう変わったか
- ③食べ方はどう変わったか
- ④環境に配慮した食生活を考えよう

2 食品と栄養

- ①人体と栄養の関係は?
- ②炭水化物ってどんな栄養素?
- ③脂質ってどんな栄養素?
- ④たんぱく質ってどんな栄養素?
- ⑤無機質ってどんな栄養素?
- ⑥ビタミンってどんな栄養素?

3 食品の選択と保存

- ①何を見て食品を選ぶ?
- ②食品の衛生と安全を考えよう

4 食事を調える

- ①食事プランをつくってみよう
- ②調理実習をしよう

実習例

- No. 1 和食の献立
- No. 2 洋食メニュー
- No. 3 中国風の献立
- No. 4 手軽にご飯
- No. 5 いろいろな副菜
- No. 6 弁当をつくらう
- No. 7 お菓子ををつくらう

第2章 着る

1 被服の機能と着装

- ①衣服にはどんなはたらきがある?
- ②被服の素材を知ろう
- ③着心地と素材の関係は?
- ④衣服の安全性を確かめよう
- ⑤ライフステージで衣服は変わる?

2 被服の管理と計画

- ①被服計画を立ててみよう
- ②衣服の表示には何が書いてある?
- ③被服を上手に手入れしよう
- ④洗剤はどうやって汚れを落とす?
- ⑤資源としての被服を考えよう

発展

環境に配慮した製作をしてみよう

第3章 住まう

1 さまざまな住まいと暮らし方

- ①どんな住まいに住む?
- ②なぜいろいろな住まいがあるの?
- ③住まいはどう変わってきた?
- ④住まいにはどんな工夫がある?

2 安全で快適な住まい

- ①どんな住まいが安全なのだろう
- ②快適に住まうために
- ③災害に備えるには?

3 まちづくりと住まい

- ①地域に合ったまちづくりとは?
- ②どんな住まいが求められている?

第4章 消費者市民として生きる

1 生涯の経済計画とリスク管理

- ①消費と経済はどうつながっている?
- ②家計をマネジメントする
- ③なぜ貯蓄をするの?
- ④お金を借りるってどういうこと?
- ⑤経済計画を立てよう

2 消費行動と意思決定

- ①合理的な意思決定をしよう
- ②多様化と利便性について考えよう
- ③クレジットカードを知ろう
- ④情報社会とどうつき合う?
- ⑤消費者問題ってどんなこと?

- ⑥消費者の権利と責任を考えよう

3 持続可能な消費

- ①環境負荷の低減をめざそう
- ②消費者市民社会の担い手になろう

生涯の生活設計

1 生活資源

- ①生活資源って何?
- ②どのように時間を使っている?
- ③人的資源を広げよう

2 キャリアを見通す

- ①どんなライフスタイルを選ぶ?
- ②どんな仕事を選ぶ?
- ③どんな働き方をしたい?

未来のキャリアを見つめる

3 持続可能な社会に向けて

ホームプロジェクトと
学校家庭クラブ活動