

教養教育科目

講義科目

授業科目名	ストレスとこころの健康	科目コード	配当年次	単位
担当教員	池田 るり子	FD23	1	2

#### 科目の概要

本科目では、臨床心理学の視点から、ストレスと心身の健康について学習する。  
 具体的にはストレスの定義と原因や、ライフサイクルの各ステージで起こりやすいストレス等について整理する。  
 さらにストレスと脳の関係や、心の病の具体的症状・病名について理解を深めながら、ストレスの対処方法や社会的支援についても学習する。

#### 科目の到達目標

- ① ストレスと心の健康について基本的な知識を有し、専門用語の意味を理解・説明できる。
- ② ストレスと心の健康に関する労働者や社会の状況を、理論的に考察・推論し、自身の考えを述べることができる。

テキスト	『ストレスとこころの健康』 島 悟 他, ナカニシヤ出版, 1997年
------	-------------------------------------

#### テキストの読み方

- ① ストレスについて、その原因や反応、個人差・性差、性格などを知り、発達およびライフサイクル、各発達段階における発達課題等について理解する。
- ② ストレスに対する対処法や社会支援について理解する。
- ③ 心の不健康、精神疾患にはどのような種類があるか、そのタイプや内容、カウンセリング、薬物療法について知る。

#### 単位修得の方法

レポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、2単位を修得できる。