専門教育科目 講義科目

授業科目名	メンタルヘルス・マネジメント初級	科目コード	配当年次	単位
担当教員	井上　尚代	HA88	1	2

科目の概要

職場におけるメンタルヘルス対策では、人事担当者、マネジャー、メンバーがそれぞれの役割を認識し、メンタルヘルスの正しい知識を身につけておくことが重要である。
本科目では、主に一般社員を対象として、自らのストレスの状況・状態を把握してケアを行い、必要であれば助けを求めることができることを目標としている。

科目の到達目標

①ストレスおよびメンタルヘルス、セルフケアの重要性について理解を深めることができる。
②ストレスによる不調の早期発見、セルフケア、社会資源の活用などの知識を獲得することができる。

テキスト	『メンタルヘルス・マネジメント検定試験公式テキスト［Ⅲ種セルフケアコース］』大阪商工会議所(編),中央経済社,2021年

テキストの読み方

①他人事として読むのではなく、自分の立場・考え・生活・仕事・人生・経験などと関連づけながら読むことで、理解が一層深まる。
②テキストの内容を踏まえて、自身の生活や人間関係の中で実践してみると、体験的にテキストの内容を理解することができる。
③テキストの記述の誤りについては、大阪商工会議所のメンタルヘルス・マネジメント検定試験の公式ホームページの正誤表で各自確認する。

単位修得の方法

リ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。