

* 2024 年度以前に履修登録された EA97（ストレスとこころの健康）とは別科目になりますのでご注意ください

基礎教育科目 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	仲 あかね	AA77	2	2

科目の概要

本科目では、ストレスの「しくみ」を知り、上手にコントロールするための方法について学習する。ストレスとはそもそも何であるかを整理し、日常におけるストレス対策法を身につけることが主な目的である。

また、心の揺らぎから来る身体への影響を和らげ、ストレスに惑わされない方法を学ぶことで、現代社会に合った価値観で前向きに生きるヒントについても考えていく。

さらに、家族や友人といった、自分以外のストレスケアについても理解できるよう、サポートの具体的な方法についても触れていく。

科目の到達目標

- ① ストレスの本来の始まりについて正しく理解し、ストレスが発しているサイン、現代人のストレスの主な原因、ストレス解消法の落とし穴などを学ぶことができる。
- ② ストレスが蓄積していくと、段階ごとに適切なストレスケアが必要になる。ストレスへの対処に効果的な方法を学び、自らの日常生活にも取り入れられるよう、ヒントを得ることができる。
- ③ 身近な人のストレスを受け入れ、ケアするための正しい方法について学習し、大切な相手の心に寄り添うことができる。

テキスト 『元自衛隊メンタル教官が教える 心を守る ストレスケア』下園 壮太, 池田書店, 2021年

テキストの読み方

- ① 当テキストは、ストレスの「しくみ」をわかりやすく説明しており、専門的な用語も踏まえつつ、現代人のストレスとは何かを、新たな視点でアプローチしている。目に見えないストレスについて改めて考えるきっかけにもなるため、ぜひとも熟読してほしい。
- ② 当テキストにはケーススタディーなど、具体的な例も挙げられている。身近な問題に置き換えることでさらに理解が深まるため、各ケースについても参照すること。
- ③ 学問として取り組むだけでなく、自分の生き方や考え方、ストレスケアの方法などに取り入れ、日常的に実践してほしい。

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。