＊2025 年度に履修登録された AA77（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	池田　るり子	EA97	―	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

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。