

こころの健康を考える	履修年次	1	
	単位	2	
末崎 裕康	配当期	後	
	授業方法	講義 / On-D	
授業の内容			
<p>[授業の概要]</p> <p>学生生活や仕事を送るなかで不安や悩みといった、いわゆる“ストレス”を抱える人が近年増加傾向にあることが指摘されている。ストレスは、学業・仕事の効率や生産性、そして人間関係に悪影響を及ぼしかねないことが指摘されている。様々な場面で自分の持っている力を十分に発揮するには、自分自身のストレスへの耐性や反応傾向を適切に理解し、そしてストレスとの上手な付き合い方(すなわち「メンタルヘルスマネジメント」)を身につけておく必要がある。</p> <p>そこでこの授業では、特に青年期ならびに社会人の時期に抱えがちなストレスについて、そして、労働者に対して雇用主が取り組むべきメンタルヘルスケアについて講義から学ぶ。また、ストレスを測定する質問紙を体験し、受講生自身のストレス耐性や対処傾向の理解に取り組む。それにより、セルフ・ケアの重要性やその方法、セルフ・ケアに役立つ資源を理解し、大学生活や卒業後の生活においてストレスにさらされたときの対処法(コーピング)を増やすことを目的とする。なお各回の終わりに課題レポートを作成するが、この課題レポートでは、受講生自身の日常生活(友人関係、家族関係、アルバイト先での人間関係等)で得た知識・体験に、授業内容で得た知識を統合させながら、自身の「こころの健康」に関連して気づいたことと、今後のコーピング等について文章化する。</p>			
この科目の到達目標			
<ul style="list-style-type: none"> ・こころと身体の関係性ならびにストレスとそのリスク要因に関して理解し、他者に説明できる。 ・キャリア形成に先立ち、自身のこころの健康状態を把握でき、健康状態の維持または回復することができる。 ・精神疾患ならびに症状の背景を理解することで、自分自身にとっての予防と対策を考えることができ、また日常生活に困難を抱える他者のために自分ができることを考えることができる。 			
成績評価の方法			
授業への出席、manaba で実施する授業外学習と小テスト、提出課題、定期試験の成績を合わせて評価する。			
週	授業項目	週	授業項目
1	ガイダンスならびにストレスチェック体験	8	「自信」を理解する
2	メンタルヘルスに関する基礎知識	9	ストレスへの対処方法を増やす
3	メンタルヘルスケアの社会的意義と個人の役割	10	労働環境の評価と改善および他者への配慮
4	こころ／認知機能と身体との関係性	11	労働者の相談方法と組織内外資源との連携
5	診断名の理解① ～心身症、強迫性障害、パニック障害	12	復職者への支援とその方法
6	診断名の理解② ～うつ病、人格障害	13	こころの健康に対するユーモアと笑いの影響
7	診断名の理解③ ～統合失調症スペクトラム、神経発達障害	14	全体のまとめ