

キャンパス名	千葉キャンパス				
授業番号	10619001				
授業名	心と身体の健康管理 B	形態	講義	単位	2
担当教員	岩井 阿礼、山邊 文代				
開講学期	2017年度 後学期	曜日・時限	水曜2限		
授業目的	この授業の目的は、心身の健康の維持・増進のために必要な知識を身につけ、適切な健康管理が出来るようにする事である。				
授業内容	睡眠や食事の適切な取り方、アルコールやタバコなどの嗜好品とのつきあい方、自分やパートナーを傷つけない性的なパートナーシップのあり方といった日常生活における健康管理、いくつかの重要な心身の疾患についての基礎知識、疾患を予防するための基本的知識や技法、民間医療の評価方法などについて学ぶ。				
到達目標	日常生活において健康管理に必要な知識を身につけ、実践できるようにすること。重要な心身の疾患についての基礎知識をもち、疾患の内容、予防、治療について説明できるようにすること。自己分析に基づいたストレス・コントロールのスキルや、コミュニケーションのスキルを身につけること。				
ディプロマポリシーとの関連性	<DP1-(4)> この科目を履修し、人間の心身の健康管理について学ぶことで、「人間についての知識と理解」を深めることができる。				
授業形態	基本的に、講義形式を中心とした授業形態であるが、コミュニケーション様式について学ぶ際には、アクティブラーニングの手法を取り入れる。ペアを組んでのロールプレイやディスカッション、シェアリングを通じて双方向の授業を行う。				
事前・事後学習の所要時間	本科目では、各授業回に1時間の事前学習と3時間の事後学習を要する。全15回の授業で事前事後学習の必要総時間は60時間となる。				
テキスト	特定のテキストは使用せず、教員の作成したプリントを用いる。				
評価方法	授業内で行う知識確認の随時試験と、レポートを総合的に評価する。特記されるべき事項がある場合は、加点および減点する場合がある。				
評価基準	授業内で行う知識確認テストを60点、講義の中で課されるレポートを40点として評価する。				
試験・レポート等のフィードバック	提出されたレポートのフィードバックは、原則として提出回の次の授業内で行う。授業内で行う試験については、その時間内に解説を行う予定である。				
注意事項及び履修条件	受け身的に授業を受けるのではなく、「自分自身の健康管理に活かす」という能動的な姿勢で授業に参加すること。特に、ロールプレイやディスカッションへの消極的な態度は減点の対象となることがある。				
S : 100~90、A : 89~80、B : 79~70、C : 69~60、D : 60未満					
第1回					
事前学習	心と身体の健康管理のシラバスを読み、質問があればノートにメモしておく。レポート作成における「引用」のマナーについても、各自調べておくこと。				
授業内容	担当：岩井 ガイダンスを行う。担当者の紹介、講義内容概要、評価の方法、レポートの書き方、受講に当たっての注意事項などを説明し、質問を受け付ける。				
事後学習	レポートの書き方、特に、引用のマナーについて、よく復習しておくこと。 シラバスに記載された参考文献を眺め、興味を持った文献や資料を入手して読み始めると良い。				
参考文献					
第2回					
事前学習	「睡眠」について就寝時間と起床時間を、また、「食事」について朝食・昼食・夕食・間食のそれぞれの献立と摂取した時間を、直近の一週間分を記録し、まとめておくこと。				
授業内容	担当：山邊 テーマ：「睡眠」と「食事」について この授業では「睡眠」と「食事」が、心身ともに健康な生活を送るために重要であることを理解するとともに、「睡眠」と「食事」が心や身体に及ぼす影響について学ぶ。				
事後学習	授業で学んだ知識をもとにして、自分自身の「睡眠」と「食事」の習慣や傾向などを評価し、感想と心身ともに健康な生活をおくるために改善すべき事柄などを整理する。				
参考文献					
第3回					
事前学習	「飲酒」と「喫煙」の功罪について考察し、その上で、既に「飲酒」や「喫煙」を行っている学生				

	は、開始年齢や端緒についても記述し、まとめておくこと。
授業内容	担当：山邊 テーマ：飲酒と喫煙について この授業では「飲酒」や「節酒」、「喫煙」（「受動喫煙」を含む。）や「防煙」などについて理解し、心身ともに健康な生活を送るうえで、「飲酒」と「喫煙」が、心や身体に及ぼす影響について学ぶ。
事後学習	授業で学んだ知識をもとにして、改めて「飲酒」と「喫煙」について考察を行い、事前学習の考察と比較してください。また、既に「飲酒」や「喫煙」を行っている学生は、自らの傾向を評価し、感想と心身ともに健康な生活をおくるために改善すべき事柄などを整理する。
参考文献	

第4回	
事前学習	性（避妊、妊娠、中絶）と性感染症（STD：Sexually Transmitted Diseaseの略）について、調べてまとめておくこと。
授業内容	担当：山邊 テーマ：「性（避妊、妊娠、中絶）とSTDについて」 この授業では、性（避妊、妊娠、中絶）と性感染症（STD）について理解を深め、心や身体に及ぼす影響について学ぶ。
事後学習	授業で学んだ知識をもとにして、人を思いやる態度と人権の重要性を踏まえて、性（避妊、妊娠、中絶）と性感染症(STD)が相手に与える影響について、考察しまとめなさい。
参考文献	

第5回	
事前学習	ガンというのはどのような病気かを調べ、「ガンの治療に効果がある」と主張する民間療法の中から、「効果がありそうだ」と思うものを1つ、「効果がなさそうだ」と思うものを1つあげ、その理由をノートに整理する。
授業内容	担当：岩井 ガンという病気とその治療法について概観した後、「民間療法」と呼ばれる治療法についていくつか例を挙げ、ガン治療を例として、民間療法をエビデンスの有無という点から評価する方法を学ぶ。
事後学習	授業内容を復習し、自分が「効果がある」あるいは「効果がない」と思った治療法を再評価して、気づいたことをまとめる。もし自分自身や身近な人が病気になったとしたら、民間療法に対してどのように接すると思うか、1200字程度で考えをまとめる。
参考文献	厚生労働省, 2012, 『がんの補完代替医療ガイドブック第3版』 日本緩和医療学会, 2008, 『がん補完代替医療ガイドライン』

第6回	
事前学習	心疾患にはどのようなものがあるのかをインターネットで調べた上で、「タイプAパーソナリティ」と心疾患の関係について、『心理学辞典』を調べ、ノートにまとめる。
授業内容	担当：岩井 「日本のタイプA行動評定尺度」を用いて、各人のAタイプ傾向を測定した後、心疾患について概説し、虚血性心疾患の危険因子として注目を集めてきたタイプAパーソナリティについて、関連する研究を紹介して、ストレスが身体的健康に及ぼす影響を学ぶ。
事後学習	自分自身のタイプA傾向について、心理テストの結果をもとに分析し、タイプA傾向が強い場合は、生活上でどのようなことに気をつければよいか、1200字程度でまとめること。
参考文献	Colman, A., M.(著), 岡ノ谷一雄・田中みどり他(編)『心理学辞典』丸善、他

第7回	
事前学習	うつ病について、心理学辞典などを調べ、ノートにまとめる。
授業内容	担当：岩井 うつ病について、症状の概要と治療法、周りの人たちができることについて概説する。
事後学習	うつ病の症状、治療法、自分の親しい人がうつ病になったとしたら、どのように支援するか、1200字程度で整理する。
参考文献	野村総一郎 2010『入門 うつ病のことがよくわかる本』講談社 Colman, A., M.(著), 岡ノ谷一雄・田中みどり他(編)『心理学辞典』丸善、他

第8回	
事前学習	統合失調症について、『心理学辞典』を用いて調べ、ノートにまとめる。
授業内容	担当：岩井 統合失調症について、症状の概要と治療法、周りの人たちができることについて概説する。
事後学習	統合失調症の症状、治療法について整理し、自分の親しい人が統合失調症になったとしたらどのように支援したいか、1200字程度で自分の考えをまとめる。
参考文献	白石 弘巳2011『家族のための統合失調症入門 改訂版』河出書房新社

Colman, A., M.(著), 岡ノ谷一雄・田中みどり他(編)『心理学辞典』丸善、他	
第9回	
事前学習	認知症について『心理学辞典』を用いて調べ、ノートにまとめる。
授業内容	担当：岩井 認知症について、症状、予防法や治療法、当事者や家族のサポートについて概説する。
事後学習	認知症の症状、治療法、当事者や家族のサポートについてまとめ、自分が認知症になったらどのような支援を望むか、家族が認知症になったらどのように支援したいか、1200字程度で自分の考えをまとめる。
参考文献	看護協会2016『認知症ケアガイドブック』照林社 Colman, A., M.(著), 岡ノ谷一雄・田中みどり他(編)『心理学辞典』丸善、他
第10回	
事前学習	「ストレス」という概念を、『広辞苑』と『心理学辞典』を用いて調べ、ノートにまとめる。
授業内容	担当：岩井 ストレス概念について学び、セリエのストレス学説をはじめとした諸研究を紹介する。さらに、「対人・達成領域別ライフイベント尺度」を用いて、各自がストレスサーとなる出来事をどの程度経験しているかを測定し、ストレスに関する理解を深める。
事後学習	ストレス学説、ストレス、ストレスサー、等の専門用語をノートに整理し、「対人・達成領域別ライフイベント尺度」の得点を参考に、各自、自分のストレスのパターンについて考えたことを、1200字程度でまとめる。
参考文献	ハンス セリエ(著),1988『現代社会とストレス』法政大学出版局 Colman, A., M.(著), 岡ノ谷一雄・田中みどり他(編)『心理学辞典』丸善、他
第11回	
事前学習	エゴグラム質問項目に答え、エゴグラムを作成する。
授業内容	担当：岩井 エリック・バーンによる交流分析について説明し、交流分析において自我の構造を理解するためにエゴグラムが用いられる事を示す。CP、NP、A、FC、ACといった自我の構造分析に使われる用語を解説し、各自、自分の自我構造を理解できるようにする。
事後学習	交流分析、エゴグラム、CP、NP、A、FC、ACといった専門用語をノートに整理し、体験したエゴグラムの結果を参考に、各自、自我構造について分析する。
参考文献	中村和子, 杉田峰康, 1984, 『わかりやすい交流分析』(Transactional analysis series (1)), チーム医療出版 他
第12回	
事前学習	「自分の苦手な人」を一人思い浮かべ、その人になったつもりでエゴグラム質問項目に答え、エゴグラムを作成する。
授業内容	担当：岩井 「エゴグラムを手がかりに苦手な上司との関係を改善した事例」を学習し、各自、エゴグラムを参考に「苦手な人」となぜ上手くいかないのかを考える。交流分析における「ゲーム」についても学び「合わない人ともストレスをためずにつき合うコツ」を身につける。
事後学習	自分と自分が苦手な人の二枚のエゴグラムを手がかりに、なぜ自分はその人と上手くいかないのかを分析し、1200字程度でまとめる。
参考文献	中村和子, 杉田峰康, 1984, 『わかりやすい交流分析』(Transactional analysis series (1)), チーム医療出版 他
第13回	
事前学習	「友達のA君が待ち合わせの時間に遅れてきた」「友達がマルチ商法にはまって、高価な浄水器を売りつけようとしてくる」という2つの状況を想定して、自分なら、それに対して何と言うかをノートに書く。その時に生じるであろう感情も書いておく。
授業内容	担当：岩井 自分も相手も大切にしながら、自分の感情や考えを表現する「アサーション」について学び、葛藤状況をコミュニケーションによって乗り切るスキルを身につける練習をする。ロールプレイによって実際にアサーティブなコミュニケーションを体験し、それについてのディスカッションやシェアリングを行う。
事後学習	「アサーションとは何か」「攻撃的コミュニケーションや受け身的コミュニケーションとはどう違うか」を整理し、事前学習と同じ課題について「アサーティブな表現を用いた場合どのように対応できるか」をまとめ、事前学習との違いも含めて1200字程度でまとめる。
参考文献	アン・ディクソン, 2006, 『それでも話し始めよう アサーティブネスに学ぶ対等なコミュニケーション』, クレイン
第14回	

事前学習	第2回から13回までの授業の内容を復習し、ノートを見直しておく。
授業内容	担当：岩井 今までの授業内容を確認する問題のリストを配付し、授業中に解答する。解説も授業中に行い、各自分からなかったところをチェックする。
事後学習	自分が間違えたことや知識が曖昧だったところの授業回のノートや配付資料を見直し、知識を確認しておく。分からないところがあれば質問項目をメモしておくこと。
参考文献	

第15回	
事前学習	各回の授業で作成したレポートを読み返しておく。
授業内容	担当：岩井 前回の事後学習で作成したメモを元に、授業内容に関する質疑応答を行い、その後、授業で学んだことを今後の各自の生活にどのように活かしていくかをテーマにディスカッションを行って、そのふり返りを小レポートにまとめる。
事後学習	心身の健康管理に関連して授業中に紹介した研究や、関連テーマを扱ったドキュメンタリー、映画、小説、当事者の立場から書かれたマンガなどに接し、理解を深める。
参考文献	

※この他に試験が実施される場合があります。担当教員の指示に従ってください。

ディプロマポリシー	<p>&lt;DP-1&gt; 【社会の構成員としての基本的知識・技能・態度】 社会生活で必要となる汎用的技能及び社会の一員として求められる態度や志向性を身に付けているとともに、人類の文化、社会と自然に関する知識について理解している。</p> <p>&lt;DP1-（1）&gt; 日本語及び外国語によるコミュニケーション能力を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（2）&gt; 情報通信機器の活用に関する知識・技能を持ち、利用における法令順守の態度を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（3）&gt; 問題を発見し、課題を解決する能力を持ち、立案・実行過程で主体性を持って協働できる態度を身に付けている。</p> <p>&lt;DP1-（4）&gt; 人間・文化・社会・国際事情あるいは自然等について幅広い知識と理解を有している。</p>
-----------	--