

| | | | | | |
|---|---|-------|------|----|---|
| キャンパス名 | 千葉キャンパス | | | | |
| 授業番号 | 10575001 | | | | |
| 授業名 | 心と身体の健康管理 | 形態 | 講義 | 単位 | 2 |
| 担当教員 | 岩井 阿礼 | | | | |
| 開講学期 | 2025年度 後学期 | 曜日・時限 | 金曜3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 | (1)睡眠や食事の管理、アルコールやたばこ等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適切な性的パートナーシップのあり方など、日常生活における健康管理を行うために必要な知識を身につけること。 (2)いくつかの心の病について、疾患の内容、治療法等の基礎知識を身につけ、自分や身の回りの人が病気になるときに適切に対応出来る力を身につけること。 (3) 民間療法・代替療法を評価する方法を学び、自分や身の回りの人が病気になるときに適切に対応出来る力を身につけること。 (4)ストレス概念を理解し、自己分析に基づいたストレス・コントロールのスキルや、対人関係ストレスを予防するための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 | <大DP1-(5)> 人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。 | | | | |
| 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、一部、ペアワーク、ロールプレイ、ディスカッションなど、アクティブラーニングの手法を取り入れる。 臨床心理士として病院臨床に関わった経験を元に、メンタルヘルスの基礎知識、ストレスマネジメントなどを講じている | | | | |
| 事前・事後学習の所要時間 | 本科目では、各授業回に2時間の事前学習、2時間の事後学習を必要とする。 合計15回の授業で、事前事後学習60時間となる。 | | | | |
| テキスト | ※この科目では指定の教科書はありません。授業内で使用する資料等については、別途授業内でご案内いたします。 | | | | |
| 評価方法 | 原則として授業内で行う知識確認の随時試験と、第2回～第12回の授業で課されるレポートを総合的に評価する。特記されるべき事項(授業妨害や授業に対する著しい貢献など)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(追試該当理由で欠席の場合はレポート試験とする)、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回の授業で行う。授業内で行う試験については、試験終了後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 担当者の紹介、授業目的、授業内容、到達目標、評価の方法、評価基準、レポートの書き方、提出の方法、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 | この授業の「目的」「内容」「到達目標」をシラバスから引用して説明し、自分がこの授業から何を学び、それをどのように役立てたいかを800字以内でまとめ、授業内で説明された方法で提出しなさい。 | | | | |
| 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 | 外部講師：山邊 文代 ※外部講師（ゲストスピーカー）は、90分授業の一部分のみを担当します。 ※外部講師招聘日は外部講師の都合により変更となる可能性があります。 この授業回では下記のテーマについての講義を行います 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。授業の終わりに10分程度で学習内容に関する小レポートを作成する(字数制限なし)。 |
| 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 | 外部講師：山邊 文代 ※外部講師（ゲストスピーカー）は、90分授業の一部分のみを担当します。 ※外部講師招聘日は外部講師の都合により変更となる可能性があります。 この授業回では下記のテーマについての講義を行います 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。授業の終わりに10分程度で学習内容に関する小レポートを作成する(字数制限なし)。 |
| 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 | 外部講師：山邊 文代 ※外部講師（ゲストスピーカー）は、90分授業の一部分のみを担当します。 ※外部講師招聘日は外部講師の都合により変更となる可能性があります。 この授業回では下記のテーマについての講義を行います 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。授業の終わりに10分程度で学習内容に関する小レポートを作成する(字数制限なし)。 |
| 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 ガンという病気を例に用いて、民間療法の評価方法を学ぶ。はじめにガンという病気とその標準的な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、民間療法を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ら、民間療法に対してどのよ |

| | |
|------|---|
| | うに接すると思うか、800字以内でレポートを作成する。 |
| 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 | 虚血性心疾患とはどのようなものか、インターネットや辞典などで調べる。 |
| 授業内容 | 担当：岩井 まずはじめに、「日本的タイプA行動評定尺度」を用いて、各人のAタイプ傾向を測定する。心疾患について概説し、タイプAパーソナリティが虚血性心疾患の危険因子として指摘されていること、なぜタイプAパーソナリティが危険因子となり得るのか、リスクを低減するために必要なことなど、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とその予防について学ぶ。 |
| 事後学習 | 下記の2つのテーマのうち1つを選び、800字以内でレポートを作成する。 (1) 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、どのようなことに気をつければよいか、生活の指針を策定する。 (2) タイプA概念の定義、タイプA傾向が強い人は、生活上でどのようなことに気をつければよいかを授業内容を元に整理し、自分の考えを書く。 |
| 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 BDI(Beck Depression Inventory)を体験し、うつ病について、症状と治療法の概要、周りの人たちができることについて概説する。 |
| 事後学習 | 下記のテーマについて、800字以内でレポートを作成する。 うつ病の症状、治療法、自分の親しい人がうつ病になったら、どのように支援するか、授業内容を整理した上で自分の考えを述べなさい。 |
| 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 統合失調症の主症状の一つである幻覚を疑似体験できる動画を視聴したのち、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らどのように支援したいかについて、800字以内でレポートを作成する。 |
| 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 認知症に関する動画を視聴し、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について、800字以内でレポートを作成する。 |
| 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 セリエのストレス学説をはじめとしたストレスに関する諸研究を紹介し、ストレス概念やストレスコーピングについて学ぶ。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、ストレスに関する自己理解を深める。 |
| 事後学習 | ストレスおよびストレスサについて定義を述べ、ストレスへの対処方法について整理した上で、自分が経験したストレスの中でコーピングがうまくいった例を一つ、うまくいかなかった例を一つあ |

| | |
|------|--|
| | げ、うまくいかなかった例については、どのように対処すれば良かったと思うかを分析して800字以内でレポートを作成する。 |
| 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11回 | |
| 事前学習 | エゴグラムの質問項目に答え、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、および交流分析におけるエゴグラムの位置づけについて説明したのち、CP、NP、A、FC、ACといった自我構造分析に使われる用語を解説し、エゴグラムの解釈方法を学んで、各自が自分の自我構造を理解できるようにする。 |
| 事後学習 | 下記の2つのうち、どちらかのテーマについて、800字以内でレポートを作成する。 (1)交流分析、エゴグラム、CP、NP、A、FC、ACといった概念について簡単に説明した上で、体験したエゴグラムの結果を参考に、各自の自我構造について分析する。 (2)交流分析、エゴグラムについて授業内容を参考に概説し、CP、NP、A、FC、ACといった概念について、具体例をあげて説明する。 |
| 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の質問項目に答え、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 | 下記のどちらかのテーマのうち、どちらかを選び、800字以内でレポートを作成する。 (1)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、どうすればうまくいくようになるのかを分析する。 (2)逆N型の上司とN型の部下の間で、どのようなコミュニケーション上のトラブルが生じやすいか、部下を支援するにはどのようなアドバイスをすればよいか、授業内容を参考に提案する。 |
| 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」という状況を想定して、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」を考え、ノートに書いてみる。 |
| 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 | ノートや配布資料、自分が作成したレポートなどを見直して学習内容をふり返し、自分や身の回りの人の健康を増進するために、実践しはじめた、あるいはこれから実践したいと思うことを箇条書きのメモにする。 |

| | |
|------|---|
| 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う。その後、事前学習で作成したメモをもとに、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についてディスカッションを行う。 |
| 事後学習 | 授業で得た知識をもとに生活を改善し、改善できたことできなかつたことをさらに振り返って、何故うまくいったのか何故うまくいかなかったのか、どうすればより良いのか等を考え、書籍を調べたり教員に質問に行ったりして理解を深める。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も接してほしい。 |
| 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><大DP-1>【社会の構成員としての基本的知識・技能・能力】</p> <p><大DP1-(1)>日本語や英語のコミュニケーション能力を修得している。</p> <p><大DP1-(2)>情報リテラシーや数量的スキルを修得している。</p> <p><大DP1-(3)>課題発見・問題解決能力を持ち、主体性をもって協力し合う態度を身に付けている。</p> <p><大DP1-(4)>自己管理能力、倫理観、リーダーシップ、市民としての社会的責任、生涯学習力を修得している。</p> <p><大DP1-(5)>人間、社会、国際、自然等に関する広い知識と理解を有している。</p> <p><大DP-2>【専門教育分野における知識・技能・能力】</p> <p><大DP2-(1)>自らが学んだ学位プログラムの基礎となる原理・原則を理解し、それに基づく体系的専門知識を修得している。</p> <p><大DP2-(2)>修得した体系的専門知識を、実践の場において活用する技能や態度を修得している。</p> |
|-----------|--|