

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 A	形態	講義	単位	2
担当教員	富澤 佳代子				
開講学期	2019年度 後学期	曜日・時限	金曜4限		
授業目的	心と身体の仕組みとつながりについて理解し、心身の健康管理を行うために必要なことを学ぶ				
授業内容	心と身体とのつながりや関係を理解し、大学生活において生じる可能性のある心や体の問題について学ぶ。 対人援助職の心の健康管理についての知識を身につける。心と身体の健康の相互作用について理解し、健康管理の必要性についての理解を深める。				
到達目標	ライフスタイルが健康に及ぼす影響について理解する 大学生活において生じやすい心身の不調について理解する 自分自身の心身の管理に対する対策や予防について考えられるようにする。 対人援助職の心身の健康管理の重要性について説明できる				
ディプロマポリシーとの関連性	<DP1-(4)> 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。				
授業形態	配布資料に基づき、講義形式で行う。適宜、視聴覚教材を活用し、ワークを取り入れながら授業を進める。授業内でリアクションペーパーの提出または課題の提出のいずれかを求める				
事前・事後学習の所要時間	講義時間30時間（2時間×1コマ×15週）＋事前事後60時間（第1～15回目授業までの総合計）				
テキスト	テキストは使用せず、配布資料を基に講義をすすめます				
評価方法	（1）授業内実施の筆答試験（2）授業内提出物：リアクションペーパー、課題を総合して評価				
評価基準	（1）試験50点（2）レポート30点、リアクションペーパー20点				
試験・レポート等のフィードバック	リアクションペーパーやレポートについては、提出された次の授業回で取り上げ、解説を行う。				
注意事項及び履修条件	事前事後学習時間を確保し、予習復習を欠かさないこと。				

S：100～90、A：89～80、B：79～70、C：69～60、D：60未満

第1回	
事前学習	シラバスを読み、授業目的等について確認する 「健康」を辞書やインターネット等で調べ、健康についてのイメージや考え方について250字程度にまとめる。
授業内容	授業オリエンテーションを実施し、授業の進め方や評価方法について説明する 健康とは何か？について講義を行う
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 講義内容をふまえ、事前学習によって明らかにした健康についてのイメージや考えと講義で学んだものを比較して400字程度にまとめ、プリントの該当欄に記入する。
参考文献	

第2回	
事前学習	生活習慣病について、公的機関の発行するパンフレット、新聞記事など身近な情報にふれて、それぞれの特徴を250字程度にまとめる。
授業内容	健康と生活習慣について （1）生活習慣病について （2）生活習慣病対策の重要性 （3）生活の中での運動について考える
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 生活習慣病予防の観点から日常生活を振り返る。講義中に実施したチェックをもとに運動習慣について改善の有無の必要性を含め具体的に検討する。
参考文献	

第3回	
事前学習	自らの睡眠のリズムを振り返り、睡眠リズム表を記録するとともに、理想の睡眠時間と現実の睡眠状況について考える
授業内容	睡眠と健康について取り上げる。

	(1) 睡眠の役割についての理解、睡眠が削られやすい状況について (2) 不眠や睡眠リズムの乱れと健康の関係について (3) 睡眠のリズムを作っていく工夫について
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 睡眠と健康の関係の理解を踏まえ、自分自身の睡眠リズムづくりに取り組む
参考文献	

第4回

事前学習	「ストレス」を辞書等で調べ、まとめる。受講者がストレスを感じる場面、ストレスを感じた際にこれまで実践してきた対処方法を振り返り、場面ごとにまとめて検討する。
授業内容	ストレスを取り上げる (1) ストレスが加わると心や体がどのような変化を生じるか (2) どのような場面でストレスを感じやすいのか
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。配布資料に記載の復習用設問に取り組み、該当欄に記入する。大学生のストレスに関する文献や雑誌記事などを読み、講義内容理解を深める
参考文献	

第5回

事前学習	ストレスが健康にどのような影響を与えているのかについて、第4回授業の事後学習をふまえて検討する。これまで受講者がとってきたストレス対処法のほかに対処方法がないかを検討する。
授業内容	ストレス対処方法を取り上げる (1) ストレス対処法について学ぶ (2) 対人関係におけるストレスについて
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。ストレスマネジメントについて復習をする
参考文献	

第6回

事前学習	五感の働きについて調べる。普段何気なくしている行動(歩く、食事をするなど)にどのような感覚が働いているのかを検討する。
授業内容	心の発達について講義する。 (1) 感覚が運動を作っていることについて (2) 感覚がうまく処理できないことが生活上の困難につながることにについて
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。また、プリント内に記載された事後学習用の設問に取り組み、該当欄に記入する。
参考文献	

第7回

事前学習	発達障害を抱える大学生や成人の方について取り上げた新聞記事や文献などを探し、感想をまとめておく
授業内容	前回到続き、心の発達について取り上げる。 感覚と運動のつながりとコミュニケーションについて (1) 感覚の過敏さと不安の関係について (2) 認知とコミュニケーションの関係 (3) 発達障害児者の抱える困難さについて
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 発達障害を抱える大学生が大学生活においてどのような困難を抱え、どのようなサポートを必要とするかをレポートにまとめる。
参考文献	

第8回

事前学習	これまでの授業内配布資料について、再度振り返りの時間を持つ。資料の整理、理解が十分でないと受講者自身が感じる部分について、自主的に調べ、それでも理解しにくい部分について質問事項をまとめておく。
授業内容	思春期・青年期の発達課題と健康管理について

	(1) 心理検査を用いて明らかになった自分の心の状態を理解 (2) なりたい自分、理想の自分の像について
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 授業内で実施したワークに基づき、理想の自分に近づくために日常生活の中で実践できることについて具体的に検討し、実践可能かどうか、実践できないとしたらどのような条件を整える必要があるかについて検討し、プリント内の該当欄に記入する。
参考文献	

第9回

事前学習	コミュニケーションが難しいと思う相手、場面について考え、その場面において受講者自身が「何を考え」「どう行動したのか」「ほかの方法はなかったのか」について検討する。
授業内容	人間関係の中の自分、自分と他者との関係の中で生じるこころの働きについて学ぶ (1) 自己開示-必要に応じて自分のことを周りに伝えられているか、心を開くとはどういうことか (2) アサーション—相互を尊重したコミュニケーションとは何か
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。 授業内で学んだ技法を生活で実践し、どのような場面で実践したのか、実践して感じたこと、考えたことをプリント内の該当欄にまとめる。
参考文献	

第10回

事前学習	コンプレックスや劣等感について調べておく
授業内容	劣等感、コンプレックスについて (1) 劣等感・コンプレックスとは何か (2) 劣等感やコンプレックスとどう付き合っていくか
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。自分の抱える劣等感やコンプレックスについて講義内容を踏まえて振り返り、具体的な対処方法についてまとめる
参考文献	

第11回

事前学習	うつ病について調べまとめる
授業内容	うつ病について—生活習慣との関連を中心に (1) 生活習慣作りとうつ病のケア (2) 生活習慣病とうつ病 (3) うつ病のケアと運動
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。講義時に配布する生活リズム表を3日間記入する。メンタルヘルスと生活習慣の関連、これまでの講義を踏まえて改めて自らの生活習慣の振り返りと生活習慣改善の必要性について検討する。
参考文献	

第12回

事前学習	アルコールの身体への影響について調べておく
授業内容	アルコールやたばこ、薬物依存について (1) 健康への影響について (2) 「依存」について (3) アルコールや薬物依存と心の問題との関連について
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなどして理解の定着を図る。講義内容に関連する書籍や新聞記事を自ら探し、理解を深める
参考文献	

第13回

事前学習	対人援助職のストレスについて、考える
授業内容	支援者の健康管理—共感疲労について (1) 共感疲労について (2) 意識的にメンタルコントロールやフィジカルコントロールをしていく必要性
事後学習	授業内プリントの整理、重要と思われる箇所に下線を引く。 あわせて理解が不足していると思われる箇所について調べ、必要に応じてプリント内にまとめるなど

	して理解の定着を図る。対人援助職についた場合を仮定して、自分なりのメンタルコントロール方法について2つ以上検討する
参考文献	

第14回	
事前学習	こころの状態が身体の変化としてあらわれた経験をいくつかまとめておく
授業内容	ライフイベント(人生の出来事)とこころの健康の関係について学ぶ。 不快な状況や、体験に身体がどのように反応するのか?心と身体の関係について考える。 健康とパーソナリティーについて、タイプA行動パターンを知る。
事後学習	これまでの講義全体を振り返る。配布資料を見直し、わからないところを自主学習してまとめるなどして知識が定着するように学習をすすめる。
参考文献	

第15回	
事前学習	これまでの講義内容について、プリントやノートなどを見直し、質問や疑問を明らかにしておく
授業内容	心と身体の健康管理—講義全体のまとめ、理解度をテストによって確認する。 テストの一部を解説する。 半期の学びを振り返り、特に印象に残った点やこれからの自分の課題となる点について自己評価する。
事後学習	心と身体の健康管理の必要性について説明できるよう受講者自身の言葉でまとめる。例えば、第1回から第14回の講義のうち一つのテーマを取り上げ、家族や友人などに説明できるよう、まとめの資料を作成してみる。
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>
-----------	--