

心とからだ美的本質を追求する（心の領域）

ストレスについてみんなで考えよう！

1

1回目ガイダンス

* 授業区分：教養科目

* 単位数：2単位

* 出席要件：2/3以上（10回以上出席）

* 担当教員：鈴木悦子

* 研究室：6202（保健センター）

2

（シラバス）

* 到達目標

①目的：複雑化する社会の中で、心の緊張とストレスについて、心と身体の関係に及ぼす影響について理解を深める事をねらいとする。

②到達目標：複雑化する現代社会が与える様々なストレスについてその問題を説明できる。また、心の健康とストレスを理解し、自分自身でできる対処法を考えることができる。

3

* 学習成果

①ストレスについて理解を深めることができる。

②ストレスとその対処について基礎知識を身に付け実践することができる。

③ライフスタイル及び生活習慣と健康について関連する問題を説明することができる。

④心とからだのストレスへの予防について考え対処することができる。

4

* 授業方法

①講義及び意見交換をしながら授業を進める。

②授業終了時に授業の振り返りを行い、課題を提出する。

③提出した課題について、次回の授業において口頭で解説しフィードバックする。

④授業内で使用する資料等はその都度、Moodleで伝える。

5

* 開講方法

①この授業は対面とMoodle（授業内資料提示）で実施する。

（テキスト）

* 「メンタルヘルスを学ぶ」

—精神医学・内科学・心理学の視点から—

著者：村井俊哉・森本恵子・石井信子

出版社：ミネルヴァ書房

6

(評価の要点)

- ①グループ・ディスカッションで積極的に発信することができる。
- ②毎回Moodleにあげる授業内容についてTextを参考に事前学習し、授業内で質問に対し意見をのべることができる。

(評価方法)

- ①中間レポート（授業内レポート）70%
- ②期末試験30%