

2回目：健康とメンタルヘルス

健康って？
メンタルヘルスって？

1

“健康”を表す言葉？

健勝、健全、健やか、元気、達者、まめ、無病息災、びんびん 等



「こころ」と「からだ」
* 自分はどう？

2

(心の健康とは？)

世界保健機関 (WHO)

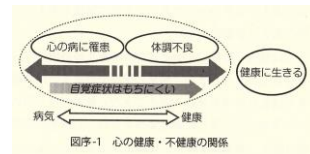


健康の定義

健康とは、**身体的、精神的、社会的にも、完全に良い状態**を意味する。ただ単に、病気や虚弱でないというだけではない。

3

(心の健康)



心の健康：自覚しにくい ⇒ 発見の遅れ・病気の悪化
体の健康：自覚しやすい

4

Text p1~15

1: 「メンタルヘルスとは？」について考える

- (1) 脳科学の研究対象としてのメンタルヘルス
- (2) 文系の学問としてのメンタルヘルス
- (3) 自分自身や家族の問題としてのメンタルヘルス
- (4) 社会の偏見の対象としてのメンタルヘルス
- (5) メンタルヘルスの学問とは何か？

5

2. 自分を知ることと他者を知ること

- (1) 脳科学の視点から
- (2) 心理学の視点から
- (3) 自分自身や身近な人の問題としての視点から

6

3. 社会で暮らしていくために

(1) 自分の生きる「価値」を実現するために

(2) 精神医学と心理学、そして内科学の視点