

授業科目の区分等：基礎教育科目 教養

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
半期	1年	2	選択
担当教員			
入江 由香子			
G（現代ビジネス学科）	L（基礎科目）	LS（暮らし）	102（基礎・入門科目）

授業のねらい（概要）	健康の定義では、「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけではなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」（1946年 WHO）と言われている。現代はストレス社会と言われ、心のケア、メンタルやストレスマネジメントが注目をされている。大人のみならず子どもまでも心の悩みを抱え、就学へ影響を及ぼしている。このような現代であってもストレスを抱え込まずストレスと上手に付き合っていく方法を理解することを目的とする。
授業計画	<p>第1回 〔遠隔〕オリエンテーション 健康心理学とは 予習（時間）：シラバス確認と教科書確認（120） 復習（時間）：1回目の内容の復習（120）</p> <p>第2回 〔遠隔〕健康心理学の基礎理論① 予習（時間）：教科書 第5章健康な生活習慣 5、休養と・心の健康を読んでおく（120） 復習（時間）：心の健康度チェックを考察し次回提出する。（120）</p> <p>第3回 〔遠隔〕健康心理学基礎理論② 予習（時間）：教科書 第5章健康な生活習慣 8、ヘルスプロモーションを読んでおく（120） 復習（時間）：心と健康に関するニュースやテレビを視聴する（120）</p> <p>第4回 〔遠隔〕性格と人格について 性格分析テストを行い、自分自身を考察していく。 予習（時間）：自分自身の性格を客観的にまとめておく（120） 復習（時間）：性格分析テストの考察を次回提出（120）</p> <p>第5回 精神分析について 予習（時間）：インターネットを使い、精神分析について調べる（120） 復習（時間）：精神分析についての本またはインターネット上の記事を読んでおく（120）</p> <p>第6回 〔課題〕ストレスと健康 ストレスマネジメントについて ストレステストをPCルームで行う。 予習（時間）：教科書 第5章健康な生活習慣 4、ストレスを読んでおく（120） 復習（時間）：ストレステストの考察を行い次回提出（120）</p> <p>第7回 〔課題〕行動変容法と健康行動モデル セルフモニタリングについて セルフエフィカシーテスト 予習（時間）：教科書 第5章健康な生活習慣 7、生活習慣の変容を読んでおく（120） 復習（時間）：セルフエフィカシーテストの考察と、セルフモニタリングシートを作成し提出（120）</p> <p>第8回 モチベーションについて POMSテスト 予習（時間）：自分自身が気持ちがあがる出来事をまとめておく（120） 復習（時間）：POMSテストの考察を行い次回提出（120）</p> <p>第9回 心の病気① 子どもに見られる心の病気 予習（時間）：子どもの心に関するニュースを調べる（120） 復習（時間）：セルフモニタリングシート中間報告の提出（120）</p> <p>第10回 心の病気② 成人、高齢期にみられる心の病気 予習（時間）：教科書 第5章健康な生活習慣 5、休養・こころの健康を読んでおく（120） 復習（時間）：10回目の内容を復習（120）</p> <p>第11回 〔課題〕睡眠 良い睡眠と悪い睡眠の違い、睡眠障害とはどのようなものかを理解する。睡眠テストを行い、睡眠レベルを知る。 予習（時間）：1週間の睡眠チェックシートを記録する（120） 復習（時間）：睡眠テストの考察を行い提出（120）</p> <p>第12回 行動変容 TSMを理解し、行動変容の成功方法を考えていく。 予習（時間）：1週間の生活習慣のチェックシートを記録する（120） 復習（時間）：セルフモニタリングシートを完成させ提出（120）</p> <p>第13回 メンタルトレーニングについて</p>

	<p>第14回 予習（時間）：スポーツ選手のメンタルトレーニング方法を本やインターネット上で調べる（120） 復習（時間）：自分に適したメンタルトレーニング方法について調べ提出（120） コミュニケーションについて 聞き上手、話し上手、聞き出し上手などをコミュニケーションテストを通し、自分のコミュニケーション力を知る。結果からコミュニケーション能力向上を目指す方法をみつけだす。</p> <p>第15回 予習（時間）：自分自身のコミュニケーション方法をまとめておく（120） 復習（時間）：コミュニケーションテストの結果を考察し提出（120） 定期試験に向けてまとめ 定期試験範囲と対策を行う。 復習（時間）：定期試験に向け学習（240）</p>
授業を通して身に付けることができる能力（DP）	<p>本授業では健康心理学を通して、DPに記載のある「実践力を身に付け、組織において協働できる能力を身に付けている」姿勢を養う。 【身に付くスキル】 学び続ける姿勢・思考力</p>
到達目標	<p>心の病気や反応について基礎的な知識を身につける。健康づくりのための心のケアとして、ストレス解消法、リラクゼーション、行動変容法などのセルフケアや対処法を学ぶ。また事例研究や心理テストを行うことで、理解を深める。</p>
課題や小テスト等のフィードバックの方法	<p>提出された課題はチェック後に返却する。</p>
履修上の注意	<p>授業時間後の重要箇所の理解度を確認するため、復習を行うこと。また、疑問がある場合は質問し、早期の解決を計ること。教科書を熟読することが望まれる。 *心理テスト、テスト結果の考察など、自分自身のことを理解する授業である。そのため課題の提出が多く、欠席が目立つ学生は、評価を行うことができなくなる場合があるため、健康管理を行い、欠席をしないように生活を送ること。課題は、紙での提出、エクセル・ワードで作成、mellyでの提出になる。決められた日時以外の提出物は受け取りませんので、締切厳守すること。 受講生が興味を示す内容、心理テストの結果、社会でおきた出来事などで順番が変更・内容が追加される場合がありますので、ご了承ください。</p>
成績評価の方法・基準	<p>定期試験 60% 課題（心理テストなどの考察・セルフモニタリングシート） 40%</p>
教科書	<p>健康生活と運動 著者名：編者 小笠原正志 出版社：株式会社 エスアイエス 発行年：2015年 価格：1700円 健康ミニガイド（2020）*入学時のオリエンテーションで配布</p>
参考書・教材	<p>【教材】パソコンを使用しての情報収集、レポート作成を行いますのでUSBを準備してください。</p>
備考	<p>講義科目</p> <p>2020年度は、6・7・11を課題研究とする。課題はmellyにて示し、mellyでの課題提出を行うため、mellyをよく確認し、教材のダウンロードや印刷ができるように、準備をしておいてください。</p> <p>遠隔授業でも課題の提出がありますので、課題の授業同様に、教材のダウンロードや印刷の準備をしておいてください。</p> <p>健康づくりのアドバイスや個別質問はmellyで受け付けますので、気兼ねなくご連絡ください。</p>
教員との連絡方法	<p>mellyを使用し、欠席連絡、質問などは行ってください。</p>