

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
メンタルヘルス Mental Health		1年・2年	後期1 / 2	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(メンタルヘルス・マネジメント検 定試験必修)	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
心理学系科目				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
小竹仁美	講義棟3階	水・木・金（授業時間と学生相談時間 を除く）		授業中に指示します
授業の概要				
厚生労働省は「労働者の心の健康の保持増進のための指針」において、事業場が計画的にメンタルヘルスケアに取り組むことや、管理監督者も従業員もそれぞれの立場からメンタルヘルスケアについて学び、役割を果たすことが重要であるとしている。この科目では、働く人々の職場での心のケアについて、セルフケアの観点から知識や方法を学び、自らのメンタルヘルス対策を推進する能力の習得を図る。				
授業の目標				
①労働者のストレスの現状を説明できるようにする。②ストレスやメンタルヘルス、セルフケアの重要性について説明できるようにする。③ストレスへの対処や軽減の方法を説明し、自ら実践できるようにする。④メンタルヘルス・マネジメント検定試験三種（セルフケアコース）に合格できるようにする。				
授業の方法				
講義形式、グループワークなどの参加型形式。				
学習の成果（学習成果）				
①自らの健康状態に関心をもち、ストレスの状況・状態を把握しようとする態度を身に付けることができる。②自らの不調に気づき、自分に合ったセルフケアを行うことができる。③過剰なストレスに気づいたとき、身近な人や専門家に早めに相談しようとする態度を身に付けることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス：授業概要や目標、成績評価と受講上のルールを説明 メンタルヘルスケアの意義			
第2回目	ストレスが健康障害を引き起こすメカニズム			
第3回目	ストレス関連疾患とメンタルヘルス不調			
第4回目	セルフケアの重要性			
第5回目	ストレスへの気づき方① 注意すべきリスク要因			
第6回目	ストレスへの気づき方② 個人生活におけるストレス			

第7回目	ストレスへの気づき方③ ストレスチェック
第8回目	ストレスへの対処、軽減の方法
第9回目	自発的相談の有用性
第10回目	相談窓口、専門相談機関の関する知識
第11回目	検定対策問題練習①
第12回目	検定対策問題練習②
第13回目	検定対策問題練習③
第14回目	検定対策問題練習④
第15回目	期末試験  まとめ セルフケアの実際

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	20%	目的意識を明確に持ち、積極的に授業に参加している。
レポート		
調査報告書		
小テスト	30%	授業の進捗状況に応じて小テストを実施する。
試験	40%	模擬検定試験として知識を問う正誤問題を実施する。
発表内容（態度含む）		
その他		

教科書と参考図書

教科書：大阪商工会議所 メンタルヘルス・マネジメント検定試験三種公式テキスト、メンタルヘルス・マネジメント検定試験三種過去問題集

履修上の留意点・ルール

毎回テキストと問題集を必携する。予習と復習に努める。