

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	後期	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)	特になし
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				
心理学系科目				
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Ⅲ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				
主に講義形式。検定対策を行う。				
学習の成果（学習成果）				
①自らの健康状態に関心をもち、ストレスの状況や状態を把握しようとする態度を身につけることができる。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つけることができる。				
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） 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			
第4回目	心の健康問題の正しい態度 過重労働の健康への影響			
第5回目	早期対処の重要性 注意すべきリスク要因 セルフケアの重要性			
第6回目	業務による心理的負荷評価 社会的再適応評価尺度			

第7回目	いつもと違う自分に気づく ストレスチェック	
第8回目	ストレスの軽減方法 ストレス緩和要因の充実	
第9回目	ストレス要因への対処法 自発的相談の有用性	
第10回目	活用できる資源 専門相談機関	
第11回目	治療の実際	
第12回目	検定対策テスト①	
第13回目	検定対策テスト②	
第14回目	検定対策テスト③	
第15回目	検定対策テスト④	
事前・事後学習	教科書の授業範囲を次回授業までに読み直す。過去問題を解く。	
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	10%	目的意識を明確に持ち、集中して授業を聞いている。
レポート		
調査報告書		
小テスト	40%	検定対策テストの得点率によって評価する。
試験	40%	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	10%	メンタルヘルス・マネジメント検定試験の合否で加点する。
教科書と参考図書		
教科書 「メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種重要ポイント&問題集」（日本能率協会マネジメントセンター）、 「メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種過去問題集」（大阪商工会議所）		
履修上の留意点・ルール		
毎回、テキストと過去問題集を持参する。		