

科目名 Course Name	メンタルヘルス Mental Health						
年次	1 年	期別	後期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	小竹仁美						
連絡先(質問等)	本館2F 研究室か、メールで対応。オフィスアワーは授業担当時間および学生相談時間以外。						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP1,DP2						
授業の概要と到達目標	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。 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	講義形式。ストレス軽減法の実習。						
学習成果	L01	労働者のストレスの現状、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。ストレスへの対処や軽減の方法を説明できる。					
	L02	自らの健康状態に関心を持ち、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。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。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。					
	L03						
	L04						
課題に対するフィードバック	テスト等の実施後、模範解答を示し、各自にフィードバックする。						
教科書/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種公式テキスト及びⅢ種過去問題集(大阪商工会議所)。※必ず購入し、第一回目の授業から持参すること。						
履修上の留意点やルール等	●計画的に学習を進めること。●事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回180分とする。						
担当教員の実務経験	●実務経験(職種:臨床心理士 職歴 26 年、公認心理士 職歴 2 年)						

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度					
レポート/作品					
発表					
小テスト	理解度把握のため小テストを実施する。40%の配点である。S 評価は得点率 9 割以上。	20	20		
試験	検定試験の過去問題を用いる。40%の配点である。S 評価は得点率 9 割以上。	20	20		
その他	メンタルヘルス・マネジメント検定試験(学内実施)。20%の配点である。満点の条件は、検定試験合格(70 点以上の得点)である。	10	10		
<b>合計</b>		50	50		

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス、メンタルヘルスケアの意義
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
2	授業内容	ストレスが健康障害を引き起こすメカニズム
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
3	授業内容	ストレス関連疾患、小テスト①
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
4	授業内容	心の健康問題の正しい態度、過重労働の健康への影響
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
5	授業内容	早期対処の重要性、中止すべきリスク要因、セルフケアの重要性
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
6	授業内容	業務による心理的負荷評価、社会的再適応評価尺度、小テスト②
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
7	授業内容	いつもと違う自分に気づく、ストレスチェック
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
8	授業内容	ストレスの軽減方法、ストレス緩和要因の充実
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
9	授業内容	ストレス要因への対処、自発的相談の有用性、小テスト③
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
10	授業内容	活用できる資源、専門相談機関
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、次回授業範囲の予習
11	授業内容	治療の実際、検定対策テストの説明、小テスト④
	事前・事後学習	授業範囲の過去問題を解く、検定対策テスト用の復習
12	授業内容	検定対策テスト①
	事前・事後学習	検定対策テストの自己採点と復習
13	授業内容	検定対策テスト②
	事前・事後学習	検定対策テストの自己採点と復習
14	授業内容	検定対策テスト③
	事前・事後学習	検定対策テストの自己採点と復習
15	授業内容	検定対策テスト④
	事前・事後学習	検定対策テストの自己採点と復習