

科目名 Course Name	メンタルヘルス Mental Health			ナンバリング No.	A2-005		
年次	1年	単位数	後期	授業形態	2	授業形態	講義
担当者氏名	小竹仁美						
連絡方法	C-ラーニングで対応。または本館2階研究室。オフィスアワーは担当教員から説明する。						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP2 DP3						
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。 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。能動的学習を取り入れる。						
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	●検定試験合格に向け、各自が計画的に学習を進めること。●メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種の検定料(4500 円程度)を徴収する。●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 経歴	●実務経歴(職種:臨床心理士 職歴 28 年、公認心理士 職歴 4 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	S 評価は、授業に積極的に取り組んでいることである。20%の配点。	10	10		
レポート/作品					
発表					
小テスト	検定対策テストを 3 回実施。S 評価は、検定対策テスト 3 回すべてが正答率 7 割以上であることである。40%の配点。	20	20		
試験	レポート課題試験。S 評価は、期日までに提出していること、レポート内容の質が高く、量も十分であること、である。20%の配点。	10	10		
その他	メンタルヘルス・マネジメント検定試験(学内実施)。S 評価は、正答率 7 割以上。20%の配点。	10	10		
合 計		50	50		

回数		授業計画
1	授業内容	ガイダンス、テキスト・過去問題集 第1章(メンタルヘルスケアの意義)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
2	授業内容	テキスト・過去問題集 第2章第1節(ストレスの基礎知識 前半)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
3	授業内容	テキスト・過去問題集 第2章第1節(ストレスの基礎知識 後半)心の健康問題の正しい態度)、資料3
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
4	授業内容	テキスト・過去問題集 第2章第2節(メンタルヘルスの基礎知識 前半)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
5	授業内容	テキスト・過去問題集 第2章第2節(メンタルヘルスの基礎知識 後半)、第3節(心の健康問題の正しい態度)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
6	授業内容	テキスト・過去問題集 第3章(セルフケアの重要性)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
7	授業内容	テキスト・過去問題集 第4章第1節(注意すべきリスク要因) 第2節(仕事以外のストレス)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
8	授業内容	テキスト・過去問題集 第4章第3節(いつもと違う自分に気づく) 第4節(ストレスのチェック)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
9	授業内容	テキスト・過去問題集 第5章第1節(ストレスへの対処、軽減の方法 前半)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
10	授業内容	テキスト・過去問題集 第5章第1節(ストレスへの対処、軽減の方法 後半)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
11	授業内容	テキスト・過去問題集 第5章第2節(自発的な相談の有用性)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
12	授業内容	テキスト・過去問題集 第6章第1節(活用できる資源) 第2節(専門相談機関の知識)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
13	授業内容	テキスト・過去問題集 第5章第2節(自発的な相談の有用性)
	事前・事後学習	授業範囲を復習すること。
14	授業内容	検定に向けて弱点補強とコツ
	事前・事後学習	テキスト・過去問題集で検定に向けて勉強すること。
15	授業内容	授業の重要事項のまとめ
	事前・事後学習	試験の復習をすること。