

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	期別	後期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	榊 絵里加						
連絡先(質問等)	講義棟 3 階研究室か C-Learning で対応。オフィスアワーは初回授業時に説明する。						
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。						
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	●検定試験受験を履修の前提条件とする。検定試験合格に向け、各自が計画的に学習を進めること。●検定試験対策講座を授業以外に実施する。●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 経験	実務経験(公認心理師 臨床心理士 5 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							
試験	検定試験と同程度レベルの試験を実施する。S 評価は得点率 9 割以上。	40	40				
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 評価は検定試験に合格すること。	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。
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。
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)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
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)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
5	授業内容	テキスト・過去問題集 第2章第3節(心の健康問題の正しい態度) 第3章第1節(過重労働の健康への影響)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
6	授業内容	テキスト・過去問題集 第3章2節(自己保健義務とは) 第3節(早期対処の重要性)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
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(仕事以外でのストレス)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
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(ストレスのセルフチェック)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
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。
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。
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。
12	授業内容	テキスト・過去問題集 第6章(社内外資源の活用)
	事前・事後学習	授業範囲を復習する。
13	授業内容	過去問題集 総復習①
	事前・事後学習	過去問題集を復習する。
14	授業内容	過去問題集 総復習②
	事前・事後学習	過去問題集を復習する。
15	授業内容	過去問題集 総復習③
	事前・事後学習	過去問題集を復習する。