



**シラバス参照**

タイトル「**2016年度 教養科目シラバス**」、フォルダ「**2016年度 教養科目シラバス—サテライト科目**」  
シラバスの詳細は以下となります。



科目名	地域暮らしの健康学C		
担当教員	<a href="#">藤永 博</a> <a href="#">片淵 美穂子</a>		
対象学年		クラス	
講義室		開講学期	後期
曜日・時限	時間外	単位区分	
授業形態	講義	単位数	2
準備事項			
備考	全学部・全学年 実施場所：南紀熊野サテライト（田辺市）		
科目名（英語表記）	Health Studies for Community Life C— Mental Health—		
授業の概要・ねらい	日々の暮らしのなかで不安、悩み、ストレスを抱え、心の健康（メンタルヘルス）を損なう人が増えています。メンタルヘルスは、自分を知り、他者を知り、自分と他者の関係を知ることによって回復、維持、増進することができると考えられます。この授業では、そうしたメンタルヘルスに関わるテーマをいくつか取り上げます。テーマには個人に関わるもの、組織に関わるもの、コミュニティに関わるものが含まれています。多様な観点からメンタルヘルスとそのマネジメントについて理解を深めていきます。		
授業計画	第1回 10月22日（土）13：00～17：00 地域暮らしとメンタルヘルス／野外活動・スポーツがメンタルヘルスにおよぼす影響 第2回 10月29日（土）13：00～17：00 コミュニティ・メンタルヘルス／発達障がい者の実情と地域での支援の取り組み 第3回 11月5日（土）13：00～17：00 メンタルヘルス概論—心の発達／ストレスとその関連疾患／認知行動療法 第4回 11月19日（土）13：00～17：00 暮らしのなかでのメンタルヘルスの維持・増進—東洋の身体技法（姿勢と息で調える） 第5回 12月10日（土）13：00～17：00 職場のメンタルヘルス—ストレスチェック制度（実施の背景と今後の課題） 第6回 1月7日（土）13：00～17：00 「運動による脳の制御」—認知症予防のための運動／メンタルヘルス・マネジメント		
到達目標	①メンタルヘルスに関する基礎知識を習得し、自らの状態を把握し、ケアを行い、必要であれば助けを求めることができる。 ②メンタルヘルスが損なわれる社会的要因について説明することができる。		
成績評価の方法	各回に小テストあるいはレポートを課します。それらを総合的に評価します。		
教科書	教科書は使用しません。必要に応じて資料を配布します。		
参考書・参考文献	必要に応じて講義中に紹介します。		
履修上の注意・メッセージ	臨床発達心理士や社会保険労務士の方々などをゲストスピーカー（外部講師）としてお招きし、メンタルヘルスに関連する様々な話題を提供していただきます。活発なディスカッションを期待します。		
履修する上で必要な事項			
受講を推奨する関連科目			
授業時間外学習についての指示	授業時間中に参考書等を紹介しますので、それらを利用して自主的に学習してください。		
その他連絡事項			



---

Copyright (c) 2008 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.