

授業科目名 (英文表記)	地域暮らしの健康学C—心の健康（メンタルヘルス）— (Health Studies for Community Life C—Mental Health—)		
単位数	2	授業形態	講義
担当教員			
開講	南紀熊野サテライト	区分	大学院
実施日・時間	10月22日(土)	13:00~17:00	担当:(藤永・外部講師)
	10月29日(土)	13:00~17:00	担当:(藤永・外部講師)
	11月5日(土)	13:00~17:00	担当:(山本)
	11月19日(土)	13:00~17:00	担当:(片淵・藤永)
	12月10日(土)	13:00~17:00	担当:(藤永・外部講師)
	1月7日(土)	13:00~17:00	担当:(藤永)
<p><b>【授業のねらい・概要】</b>  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。</p> <p><b>【授業計画】</b>  第1回 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 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 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 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 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 「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</p> <p><b>【到達目標】</b>  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。</p> <p><b>【教科書】</b>  教科書は使用しません。必要に応じて資料を配布します。</p> <p><b>【参考書】</b>  必要に応じて授業中に紹介します。</p> <p><b>【成績評価方法】</b>  各回に、小テスト、あるいはレポートを課します。その合計の評価で、判定します。</p> <p><b>【授業時間外学習】</b>  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。</p> <p><b>【履修上の注意・メッセージ】</b>  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。</p>			