

科目コード	A108
授業科目名	メンタルヘルス概論
授業科目名(英文)	Introduction to Mental Health
講義室等	6107
学科	看護学科
対象学年	1年
開講学期	前学期
必修・選択の別	必修
単位数	1
時間数	15
該当ディプロマ	◎看DP-1
該当コンピテンス	◎看CP-1、○看CP-2
学科	
対象学年	
開講学期	
必修・選択の別	
単位数	
時間数	
該当ディプロマ	
該当コンピテンス	
担当教員	松尾 綾
授業の概要	複雑でストレスが多い現代社会ではメンタルヘルス(こころの健康)への関心が高まっている。本科目では、「こころ」の構造や機能を理解し、メンタルヘルスに関連する多様な問題について学習する。また、メンタルヘルスを保つ必要性、ストレスや困難に対処する能力、感情のコントロール方法について理解し、自分自身と周囲の人々のメンタルヘルスを保つための方法について学ぶ。
授業の到達目標 (学修効果)	1.メンタルヘルスについての基礎的な理論と知識を理解することができる。 2.メンタルヘルスに影響する要因とメンタルヘルスを保つ必要性について理解することができる。 3.自己理解を深め、感情のコントロールやストレスへの対処方法、適切な資源の活用について理解することができる。 4.自分自身や周囲の人々のメンタルヘルスを保つ方法について説明することができる。
予習復習の所要時間	講義時間16時間(2時間×1コマ×8回)+予習・復習29時間
成績評価方法	出席・参加の姿勢・レポート30%、試験70%を合わせて100%とし、60%以上で合格とする。
教科書	山村豊 他著「系統看護学講座 基礎分野 心理学」第6版 医学書院 ISBN:978-4-260-02768-7
参考書	適宜紹介する
その他	

回	年月日	曜日	時限	授業項目	授業の形態	講師	非常勤	備考
1	R8.4.14	火	Ⅲ	オリエンテーション・メンタルヘルスとは何か	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 メンタルヘルス（こころの健康）について関心のあるトピックを調べる				
				復習 講義内容を元にメンタルヘルスとは何かについて自分の考えをまとめる				
2	R8.4.21	火	Ⅲ	現代社会とメンタルヘルスーメンタルヘルスはなぜ大切なのかー	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 現代社会の課題とメンタルヘルスについての情報を集める				
				復習 なぜメンタルヘルスを保つことが必要なのかについて自分の考えをまとめる				
3	R8.5.12	火	Ⅲ	こころの構造と機能	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 こころとは何かについて現在の自分の考えをまとめる				
				復習 こころの構造と理論で学んだことを元に、もう一度こころとは何かについて自分の考えをまとめる				
4	R8.5.19	火	Ⅲ	メンタルヘルスに影響する要因	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 メンタルヘルスに影響する要因にどのようなものがあるか調べる				
				復習 メンタルヘルスに影響する要因について講義内容を元にまとめる				
5	R8.5.26	火	Ⅲ	ストレスとストレスラー	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 自分にとってのストレスとは何か、そのストレスによってどんな反応があるかについて考えておく				
				復習 ストレス反応と危機的な状況への対応についてまとめる				
6	R8.6.9	火	Ⅲ	ライフサイクルとメンタルヘルス	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 自分たちの身近なメンタルヘルスに関するトピックを調べる				
				復習 各ライフサイクルで起きるメンタルヘルスの問題についてまとめる				
7	R8.6.16	火	Ⅲ	自分のメンタルヘルスとどう付き合うか	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 これまでと現在の自分自身のこころの状態やその対応方法について考えておく				
				復習 ストレスや自分の感情とうまく付き合っていくための方法をまとめ、実践してみる				
8	R8.6.23	火	Ⅲ	自分と周囲の人々のメンタルヘルスを保つためにできること	講義・グループワーク	松尾 綾		
				予習 こころが健康であるために自分自身や周囲の人々にできることは何かを考える				
				復習 自分自身と周囲の人々のメンタルヘルスを保つ方法についてまとめる				