

科目名	こころと疲労		科目 コード	単位数 時間	2単位	対象 学年	2年	開講 学期	後期
					30時間				
区分	社会福祉学支援科目	選択	担当者名	吉岡 利忠			授業 形態	講義	単独
授業の 概要	我が国の経済・産業構造は著しく変動し複雑化している。このような中、仕事や職業生活に強い不安、なやみ、ストレスが生じ、心の健康の保持増進がクローズアップされる。								
到達 目標	様々な刺激により生体に生ずるストレスやそれによって生じる疲労について理解し、ストレスや疲労に適切に対応する能力を身につける。								
授 業 計 画									
回	主 題		授 業 内 容 (授 業 時 間 外 の 学 修 を 含 む)						備 考
第1回	ストレスとはⅠ		ストレスの概念						
第2回	ストレスとはⅡ		生体とストレス						
第3回	疲労とはⅠ		疲労と生体						
第4回	疲労とはⅡ		疲労発生のメカニズムⅠ						
第5回	疲労とはⅢ		疲労発生のメカニズムⅡ						
第6回	心の健康づくり(メンタルヘルス)Ⅰ		心の健康づくり計画						
第7回	心の健康づくり(メンタルヘルス)Ⅱ		心の健康づくり計画と問題点						
第8回	心の健康づくり(メンタルヘルス)Ⅲ		心の健康づくり計画とプライバシー						
第9回	メンタルヘルスケアⅠ		事例Ⅰ						
第10回	メンタルヘルスケアⅡ		事例Ⅱ						
第11回	メンタルヘルスケアⅢ		事例Ⅲ						
第12回	ストレスチェック制度Ⅰ		ストレスチェックの詳細						
第13回	ストレスチェック制度Ⅱ		ストレスチェックの詳細から判定できることⅠ						
第14回	ストレスチェック制度Ⅲ		ストレスチェックの詳細から判定できることⅡ						
第15回	総括		まとめと振り返り						
評価 方法 及び 評価 基準	課題レポートによる評価(100%)								
教材 教科書 参考書	講義時に必要なプリントを配布								
留意点	配布するレジюмеやプリントを参考に。								