

科目分類	専門基礎科目 健康の理解と健康支援	開講時期	1年 前期
授業科目	メンタルヘルス		
選択／必修	選択	単位数（時間数）	1単位 15時間
授業形態	講義		
担当教員	石橋佐枝子		
メールアドレス	s-ishibashi@tsuruga-nu.ac.jp	オフィスアワー	事前にメール連絡して下さい

授業目的	人間の健康や幸福にメンタルヘルス（心の健康）が重要な要因であることを理解し、学生自身がそれを維持増進するための具体的な方法を学ぶ。
授業概要	メンタルヘルスとは何か、また何がそれを脅かすのかなどメンタルヘルスの定義や背景について教授する。その上で、ストレスマネジメントや他者との対話の方法などを具体的に学び、修得することを目指す。
授業内容	第1回 メンタルヘルス（心の健康）とは何か 第2回 ストレスと対処・マネジメント 第3回 心の健康づくりに生かす認知行動療法① 第4回 心の健康づくりに生かす認知行動療法② 第5回 他者との対話①リフレクティング 第6回 他者との対話②オープンダイアログ 第7回 他者との対話③未来語りダイアログ 第8回 まとめ
教科書 参考書等	斎藤環（2021）やってみたくなるオープンダイアログ，医学書院。 関連資料をその都度配布する。参考図書は授業において紹介する。
成績評価 基準・方法	レポートの内容80%、授業への積極的な取り組み度を20%として総合的に評価する。レポートは課題に対する適切さ、論旨の明確さ、内省の深さなどを評価する。授業への積極的な取り組み度は出席状況およびグループ演習時の積極的な姿勢を評価する。
履修要件	特になし
留意事項 その他	事前に配布する資料、教科書に目を通し、予備知識を持って受講してください。主体的に考え、発言し合って学びを深め合う授業を作りましょう。
実務経験のある 教員の教育方法	看護師としての精神看護実践、企業や学校における相談支援の経験を活かして、心の健康とストレスに関する理解、学生自身のストレスマネジメントやコミュニケーションのあり方について講義および演習を行う。