

平成 25 年度教育学部冬学期開講科目
ストレス・マネジメント概論

開 講 日 : 木 曜 5 限
教 室 : 工 学 部 2 号 館 213 教 室

授業の狙いと内容

学生生活上でさまざまな課題、あるいは心理・社会・生物学的なストレスに出会うことは誰もが避けて通れないことである。本講義では、そのような課題やストレスに対処し、それを克服するためのスキルと身体基盤の獲得・向上に必要な知識の習得を目的とする。特に、隣人と互いに助けあえる人間としての成長に必要な知識とスキルを身に着けることを目標とする。学部・大学院を問わず、また教育学部のみでなく、全学の学部・研究科学生の履修を歓迎する（単位認定については各学部・研究科の規定による）。

授業内容等一覧

日程	授業内容	担当教員
10 月 3 日	大学生・大学院生の学生生活サイクル、相談窓口の紹介	高野・古田
10 月 10 日	メンタルヘルス	大島・中村
10 月 17 日	生活リズムと心身の健康	山本
10 月 24 日	不安と付き合う	藤岡・高野
10 月 31 日	支援や治療へのアクセス	小池
11 月 7 日	身体運動によるメンタルヘルスの向上・維持	東郷
11 月 14 日	ストレスと心理的課題	倉光
11 月 21 日	アサーションスキル（恋愛含む）	慶野
11 月 28 日	発達障害スペクトラムの適応と支援	渡辺・川瀬・島田
12 月 5 日	ハラスメントと対人トラブルへの対処	倉光・ハラスメント相談所
12 月 12 日	アルコール・睡眠・自殺予防	佐々木
1 月 9 日	学習意欲のセルフマネジメント	市川
1 月 16 日	キャリアについて考える	江上

評価方法：授業出席後、ミニレポートを提出すること。（出席確認を兼ねる）