

授業科目名	現代社会とメンタルヘルス	単位数	2単位
担当教員名	斎藤やす子	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)			
「学位授与の方針」との関係			
DP2. 共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる（専門知） DP4. 個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる（実践力）			
授業のテーマ及び到達目標			
(1) 現代社会における課題と現状について学び、ライフサイクルからみた心の健康について学ぶ。 (2) 社会生活とストレスについて学ぶ。 (3) 自分のストレス状態に気づく			
授業の概要			
「メンタルヘルス」とは「心の健康」のことで、それは心が病んでいないだけでなく個人が社会の中で快適に順応している状態を意味する。健康な生活を送るためには自発的に環境を選択したり、社会の中で自分の役割を見つけ活動できることは心の安定につながる。授業では私たちのライフスタイルから、私たちが現代社会の中で生きていくためのメンタルヘルスとは何かを考えていく。			
授業計画			
第1回：メンタルヘルスとその歴史 (1) 心の健康とは 第2回：メンタルヘルスとその歴史 (2) メンタルヘルスの歴史 第3回：ライフサイクルからみた心の健康 (1) 思春期・青年期のメンタルヘルス 第4回：ライフサイクルからみた心の健康 (2) 中年期のメンタルヘルス 第5回：ライフサイクルからみた心の健康 (3) 高齢期のメンタルヘルス 第6回：ライフサイクルからみた心の健康 (4) 女性のメンタルヘルス 第7回：ライフサイクルからみた心の健康 (5) 家庭のメンタルヘルス①現代家族の危機 第8回：ライフサイクルからみた心の健康 (5) 家庭のメンタルヘルス②家族の定義と機能 第9回：ライフサイクルからみた心の健康 (5) 家庭のメンタルヘルス③男女のライフサイクルと家族 第10回：ライフサイクルからみた心の健康 (6) 職場のメンタルヘルス①働く人々の現状 第11回：ライフサイクルからみた心の健康 (6) 職場のメンタルヘルス②働く人々のメンタルヘルス 第12回：ライフサイクルからみた心の健康 (6) 職場のメンタルヘルス③ストレスとは何か 第13回：ライフサイクルからみた心の健康 (6) 職場のメンタルヘルス④自己理解と対処法 第14回：ライフラインの作成 第15回：まとめ 科目修得試験			
スクーリングでの学修			
現代社会における課題と現状について学び、自身のライフスタイルから過去・現在・未来を通したライフラインを作成し、自己理解をもとに将来に向けた生き方を考えていく。			
テキスト			
藤本修・藤井久和『メンタルヘルス入門第3版』創元社 2008年 978-4-422-11413-2			
参考書・参考資料等			
桃谷裕子・山本晴義『メンタルサポート教室～ストレス病の予防と治療のためのアプローチ』株式会社新興医学出版 2010年 978-4-88002-171-3 石丸昌彦『今日のメンタルヘルス』放送大学教育振興会 2015年 978-4-595-31550-3 武藤清栄『漫画でやさしくわかるメンタルヘルス』日本能率協会 マネジメントセンター2014年 978-482071-9014			
学生に対する評価			
スクーリング評価 (25%)、レポート評価 (25%)、科目修得試験 (50%)			