

授業科目名	現代社会とメンタルヘルス	単位数	2
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)	日本教育カウンセラー協会 上級カウンセラー 高等学校国語科教員		
<p>「学位授与の方針」との関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・多様な人々や生命に対して、他者を認め、他者を排除せず、仲間を作るという星槎の三つの約束の精神に則って、共生社会の創造に貢献する姿勢を身につけていること。 ・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ていること。 ・共生社会創造の目的のために、絶えず学び続ける意欲を持つこと。 			
<p>授業の到達目標及びテーマ</p> <p>(1) 心のあり方について学ぶ。</p> <p>(2) 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。</p> <p>(3) 社会生活とストレスについて学ぶ。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>「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自発的に環境を選択したり働きかけたり、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。現代社会は絶えず目まぐるしく変化し私たちは日々何らかのストレスにさらされ体や心の負担をかけているのも事実である。</p> <p>授業では私たちのライフスタイルから年齢、性別、環境のなかで心の健康（メンタルヘルス）について現状・課題・問題点を考えながら、私たちが現代社会の中で生きていくために求められるメンタルヘルスとは何であるかを考えていく。またストレスに対して学ぶ。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：メンタルヘルスとその歴史（1）心の健康とは</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>第5回：ライフサイクルからみた心の健康（3）高年期のメンタルヘルス</p> <p>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</p> <p>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現代社会の家族の危機</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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働く人々の現状と課題</p> <p>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</p> <p>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ストレスとはなにか</p> <p>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自己理解法と対処法</p>			

第14回：ライフラインの作成

第15回：まとめ

定期試験

スクーリングでの学修内容

スクーリングでは現代社会における課題と現状について学び、ライフスタイルから年齢、性別、環境の中での心の健康（メンタルヘルス）について課題・問題点を整理し、求められるメンタルヘルスとは何かについて実習を通して学ぶ。実習については、スクーリングの学びを通して自分自身のライフラインを作成し、過去から未来を紙面上で見ながら自己理解をするとともに、将来に向けた生き方を考えていく。具体的にはスクーリングの時に自分は何歳まで生きるかを想定し、この社会の中で生きていく課題を具体的に考え、ストレスや人間関係、資金、健康などと向き合っていく。

教科書

藤本 修・藤井 久和『メンタルヘルス入門 第3版』創元社 2008年

参考文献

- (1) 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
- (2) 山本晴義『ストレス教室』株式会社新興医学出版 1998年
- (3) 菅佐和子 十一元三 櫻庭茂『健康心理学』丸善株式会社 2005年
- (4) 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
- (5) 青山良子『福祉の現場で働くあなたに伝えたいこと』川島書店 1997年
- (6) 山口道弘『介護漂流』現代書館 2016年
- (7) 川北稔『8050問題の深層』2019年

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%）を総合して評価する。