

科目名	健康心理学/メンタルヘルス	
担当者	白井 祐浩 / SHIRAI, Masahiro	
科目情報	法ビジネス / 選択 / 前期 / 講義 / 2単位 / 2年次	
科目概要	授業内容	心が健康に及ぼす影響について、多面的に紹介をする。また、実践やビデオを通して、心の健康を保つための方法を体験してもらいます。
	到達目標	心が健康に及ぼす影響について理解を深めると共に、リラクゼーションなどの体験を通して、心の健康を保つための方法を学ぶ。
授業計画	(1) オリエンテーション ～心をいかにして捉えるか～ (2) ストレス ～このストレス社会を生き抜くために～ (3) ストレスマネジメント ～ストレス解消の方法～ (4) 神経症 ～悩みの果てに～ (5) うつ病 ～心の風邪～ (6) 統合失調症 ～違う世界を生きる～ (7) 精神疾患と偏見 ～精神疾患のスティグマからの解放～ (8) べてるの家 ～治らない・治さない治療～ (9) 当事者研究 ～自分で自分を知る～ (10) 精神医学と心理療法 ～カウンセラーと精神科医はどう違うのか～ (11) 精神分析・力動的心理療法 ～無意識を探る～ (12) 来談者中心療法 ～話の聴き方～ (13) いろいろな心理療法 ～多様な心へのアプローチ～ (14) 困った時の相談機関 ～悩みを一人で抱えないために～ (15) 学生からのテーマ	
自学自習	事前学習	好奇心を持って参加してください。
	事後学習	講義で話したことについて、自分なりに考えてみてください。
使用教材・参考文献	【教】・【参】 適宜資料を紹介します。	
成績評価方法と基準	<基準>心と健康の関係について理解できた者は合格とし、理解できていない者は不合格とします。 <方法>試験100%	
備考	内容については、受講者の反応や進み具合によって適宜変更する可能性があります。	