

科目名	こころの健康	
担当者	山喜 高秀 / YAMAKI, Takahide	
科目情報	教養科目3群 / 選択 / 後期 / 講義 / 2単位 / 1年次	
科目概要	授業内容	現代（今）という時代ほど、「こころとは」「こころが傷つくとは」といった問いについて、向かい合い考えていくことが求められている時代はないと思います。本講義では、人との関わりの中で傷ついたり癒されていく「こころ」の「しくみ」や「やりくり（マネージメント）」について、ワーク（体験）を取り入れながら理解を深めていきます。
	到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「こころ」について、主に臨床心理学的観点から、その「しくみ」や「ストレス」について学ぶ。 ・ 「こころ」と「身体」の関連について学ぶ。 ・ ストレスについてライフサイクルとの関連から学ぶ。 ・ 心理テストを用いて、自分の「こころ」眺める体験をする。 ・ ストレスマネージメントを体験的に学ぶ。
授業計画	<ol style="list-style-type: none"> (1) 「こころ」というものの存在について体験的学習 (2) 臨床心理学的観点から「こころ」の構造や機能について学ぶ (3) 意識－前意識－無意識，コンプレックスについての学習 ① (4) 意識－前意識－無意識，コンプレックスについての学習 ② (5) 「こころ」と「身体」との関連について学習 ① 抑圧 (6) 「こころ」と「身体」との関連について学習 ② ヒステリー (7) 「こころ」と「身体」との関連について学習 ③ 心身症 (8) 現代社会とストレス (9) ライフサイクルとストレス (10) 大学生というライフサイクルの時期とそれ以降の発達課題 (11) ストレスマネージメントのための自分理解 ① タイプA (12) ストレスマネージメントのための自分理解 ② エゴグラム (13) 自律訓練法の体験的学習 (14) 「うつ」「心的外傷」についての対処方法 (15) 総まとめ 	
自学自習	事前学習	・「使用教材・参考文献」を前もって読んでおくこと。
	事後学習	・学習した内容を他の関連科目の授業に役立てること。
使用教材 参考文献	【教】 特定の教科書は使用せず、随時参考資料を配布する。 【参】 北山修 1999 『心の消化と排出』創元社	
成績評価方法 と基準	<基準> 「こころ」の健康に関して、講義の到達目標の5項目の理解修得が達成されたものを合格とする。 <方法> 受講態度（40%）総括レポート（60%）	
備考		