

心の健康教育に関する理論と実践

《担当者名》○百々 尚美 (ndodo@hoku-iryo-u.ac.jp) 関口 真有 井端 累衣 (非常勤講師)

【概要】

公認心理師法第2条第4項には、公認心理師の業務として、「心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行う」と記載されている。心の健康教育と一言にいっても、その内容や対象は多岐に渡る。本講義では、心の健康教育の必要性、定義を改めて確認した上で、心の健康教育の基礎である健康心理学、ポジティブ心理学、精神療法の基本、ストレス、および心身相関について学ぶ。その上で、精神医療、福祉、教育、産業領域での実践例を通して、本邦における心の健康教育の実際と課題について学習する。また、演習も取り入れ、知識のみならず、心の健康教育に有用なスキルの習得も目指す。

【学修目標】

心の健康教育が意味する内容と意義を説明できる。
 心の健康教育を理解する上で必要な基礎理論（健康心理学、ポジティブ心理学、ストレスモデル等）を説明できる。
 セルフモニタリングの原理、意義、および実践方法を説明できる。
 ストレスマネジメントの原理、意義、および実践方法を説明できる。
 主な実践場面（学校教育、産業場面、子ども、高齢者、生活習慣、嗜癖、自殺、災害）における心の健康教育の実際と課題を説明できる。

【学修内容】

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
1	心の健康教育はなぜ必要か？	人口動態統計、疾病統計、ストレスに関する調査結果、死因統計などの各種統計、および健康日本21や新オレンジプランといった健康政策を通して、心の健康教育に関する本邦の現状と必要性を学ぶ。	百々尚美
2	心の健康教育とは？	「健康」の定義、健康行動の理解を通して、心の健康教育が意味するものとその意義を学ぶ。	百々尚美
3	健康心理学とポジティブ心理学	健康心理学、ポジティブ心理学、心理的ウェルビーイングについて、定義と代表的な理論を学ぶ。	百々 尚美
4	心の健康の出発点：自己への気づき	セルフモニタリングの意義と実践方法、およびセルフモニタリングを活用した支援の実際を学ぶ。	井端 累衣 (非常勤講師)
5	ストレスと心身相関を理解する	ストレスモデル、心身相関、心身症、心身医学的治療法について学ぶ。	関口 真有
6	ストレスマネジメントの原理	ストレスマネジメントの原理、および臨床場面における実践例について学ぶ。	関口 真有
7	学校で取り組む心の健康教育	学校教育に必要な心の健康教育、およびシステムの構築について学ぶ。	百々 尚美
8	社会的スキルと社会的スキル訓練	社会的スキルの発想について学ぶ。また、社会的スキル訓練の実際を学習する。	百々 尚美
9	子どものメンタルヘルス問題を予防する	子どものメンタルヘルス問題と予防について、特にうつ、不安を取り上げ、基本的発想と実際を学ぶ。また、子どものメンタルヘルス問題に関する地域での援助について学習する。	百々 尚美
10	健康な職場づくりを考える	職場のメンタルヘルス対策の現状を学び、健康な職場づくりに必要な発想と支援を学習する。	井端 累衣 (非常勤講師)
11	自殺予防を考える	自殺の関連要因、評価、対応の基本的発想と支援の実際について学ぶ。また、自殺予防ゲートキーパーの役割を学習する。	百々尚美
12	生活習慣と健康	主として糖尿病、肥満の問題を取り上げ、発症・維持要因、および効果的なアセスメントと行動変容について学ぶ。	関口 真有
13	嗜癖と健康	嗜癖（飲酒、喫煙、薬物使用）と依存症の定義、引き起こされる問題と支援の実際を学ぶ。	百々 尚美
14	高齢者への心の健康教育	高齢者の現状、加齢に伴う心身の影響、高齢者への支援の実際を学ぶ。また、認知症患者の抱える問題と支	百々 尚美

回	テーマ	授業内容および学修課題	担当者
		援の実際を学習する。	
15	災害時の心の健康教育	災害がもたらす心身や地域への影響、および災害時に必要な支援について学ぶ。また、支援者の抱える諸問題と支援者支援の実際を学習する。	百々尚美

【授業実施形態】

面接授業と遠隔授業の併用

授業実施形態は、各学部（研究科）、学環、学校の授業実施方針による

【アクティブ・ラーニング】

導入している

【評価方法】

レポート（50％）

試験（50％）

【教科書】

坂野 雄二・百々 尚美・本谷 亮（編）心の健康教育ハンドブック - こころもからだも健康な生活を送るために - 金剛出版

【参考書】

適宜、指示する。

【学修の準備】

- ・教科書の該当箇所を事前に読むとともに、関連文献に目を通すこと【2時間】。
- ・復習は、配布資料を見直すとともに、教科書を読み直し理解の定着を図ること。また、理解できない部分は、関連文献にあたる、あるいは担当教員に確認し、試験に備える【2時間】。

【ディプロマ・ポリシー（学位授与方針）との関連】

DP1．心に関わる社会的諸課題について臨床心理学や関連諸科学の学修を通じてそれらの解決方法に関するアプローチを立案し実行する能力を有している。

DP2．公認心理師に求められる心理的アセスメントや心理支援に関する高度専門技能を修得している。

上記、心理科学研究科ディプロマ・ポリシーに適合している。

【ICTの活用】

学習教材（授業資料）の配信や学習課題の提示ではGoogle Classroomを利用する。

また、理解度や出欠確認にgoogle formsを用いるほか、講義内容によっては、zoomを用いたオンラインで実施する場合がある。

詳細は、講義内で説明する。

【実務経験】

百々 尚美（公認心理師）、関口 真有（公認心理師）、井端 累衣（非常勤講師、公認心理師）

【実務経験を活かした教育内容】

臨床家としての実務経験を通じて得た知識・技術・態度を活用し、臨床現場の実際に即した実践的な教育を行う。