

授 業 概 要

(こども保育科)

授業のタイトル（科目名）		授業の種類		授業担当者		当該科目に関する実務経験																															
保育士のメンタルヘルス		（ 講義 ・演習・実習）		久住 雅史																																	
				鈴木 崇弘		臨床心理士 学校カウンセラー																															
授業の回数 15回		時間数（単位数） 30時間（2単位）		配当学年・時期 1年・後期		必修・選択 必修																															
〔授業の目的・ねらい〕 労働者を取り巻く職場環境は急激な変化が続いており、労働者のストレスや心の健康問題が深刻化している。こうした状況下で、保育士資格取得を目指す学生自身が自らの健康を保持増進するための知識と技術を獲得し、心の不調に振り回されない為の術を学ぶ。 〔授業全体の内容の概要〕 ストレスと心の関係や職場におけるメンタルヘルスについて学び、最終的に大阪商工会議所主催『メンタルヘルスマネジメント検定Ⅲ種』の合格を目指す。 〔授業終了時の達成課題（到達目標）〕 (1) 代表的なストレス理論について説明でき、セルフケアのためのワークが実践できる。 (2) 労働者のメンタルヘルスのリスク要因について説明できる。 (3) 「メンタルヘルスマネジメント検定Ⅲ種」に関する語句の理解と、資格取得ができる。 (4) 「自発的な相談の有用性」について説明でき、自ら援助希求が出せる。																																					
〔授業の日程と各回のテーマ・内容・授業方法〕 <table><tr><td>1. メンタルヘルスケアの意義</td><td>労働者のストレスの現状とメンタルヘルスの意義</td></tr><tr><td>2. ストレスの基礎知識</td><td>ストレス理論とストレスコーピング</td></tr><tr><td>3. メンタルヘルスの基礎知識</td><td>ストレス関連疾患と身体反応</td></tr><tr><td>4. セルフケアの重要性</td><td>過重労働と自己保健義務</td></tr><tr><td>5. ストレスへの気づき</td><td>注意すべきリスク要因とストレスチェック</td></tr><tr><td>6. ストレスへの対処と軽減方法</td><td>ストレス状態とストレス要因、社会資源の活用</td></tr><tr><td>7. 自発的な相談の有用性</td><td>コミュニケーションスキルとカウンセリング</td></tr><tr><td>8. 産業カウンセリング①</td><td>産業領域におけるカウンセリング理論</td></tr><tr><td>9. 産業カウンセリング②</td><td>介入事例の検討</td></tr><tr><td>10. 復職支援</td><td>リワークプログラムと職場復帰支援制度</td></tr><tr><td>11. 検定対策①</td><td>重要語句の確認と模擬試験</td></tr><tr><td>12. 検定対策②</td><td>模擬試験解説とグループワークによる振り返り</td></tr><tr><td>13. 検定対策③</td><td>過去問題の実施と解説</td></tr><tr><td>14. 検定対策④</td><td>予想問題の実施と解説</td></tr><tr><td>15. 期末試験</td><td></td></tr></table>								1. メンタルヘルスケアの意義	労働者のストレスの現状とメンタルヘルスの意義	2. ストレスの基礎知識	ストレス理論とストレスコーピング	3. メンタルヘルスの基礎知識	ストレス関連疾患と身体反応	4. セルフケアの重要性	過重労働と自己保健義務	5. ストレスへの気づき	注意すべきリスク要因とストレスチェック	6. ストレスへの対処と軽減方法	ストレス状態とストレス要因、社会資源の活用	7. 自発的な相談の有用性	コミュニケーションスキルとカウンセリング	8. 産業カウンセリング①	産業領域におけるカウンセリング理論	9. 産業カウンセリング②	介入事例の検討	10. 復職支援	リワークプログラムと職場復帰支援制度	11. 検定対策①	重要語句の確認と模擬試験	12. 検定対策②	模擬試験解説とグループワークによる振り返り	13. 検定対策③	過去問題の実施と解説	14. 検定対策④	予想問題の実施と解説	15. 期末試験	
1. メンタルヘルスケアの意義	労働者のストレスの現状とメンタルヘルスの意義																																				
2. ストレスの基礎知識	ストレス理論とストレスコーピング																																				
3. メンタルヘルスの基礎知識	ストレス関連疾患と身体反応																																				
4. セルフケアの重要性	過重労働と自己保健義務																																				
5. ストレスへの気づき	注意すべきリスク要因とストレスチェック																																				
6. ストレスへの対処と軽減方法	ストレス状態とストレス要因、社会資源の活用																																				
7. 自発的な相談の有用性	コミュニケーションスキルとカウンセリング																																				
8. 産業カウンセリング①	産業領域におけるカウンセリング理論																																				
9. 産業カウンセリング②	介入事例の検討																																				
10. 復職支援	リワークプログラムと職場復帰支援制度																																				
11. 検定対策①	重要語句の確認と模擬試験																																				
12. 検定対策②	模擬試験解説とグループワークによる振り返り																																				
13. 検定対策③	過去問題の実施と解説																																				
14. 検定対策④	予想問題の実施と解説																																				
15. 期末試験																																					
〔使用テキスト・参考文献〕 ・大阪商工会議所編 「メンタルヘルスマネジメント検定試験公式テキストⅢ種」																																					
〔成績評価の方法と基準〕 教科出席率が 80％以上の者に対して、以下の配点による総合点を算出し、学内共通の基準による絶対評価を行う。 ・ 考查点 (75％) ・ 到達目標の修得状況を測るために、筆記試験により期末考查を実施する。 ・ 平常点 (25％) ・ 事前課題を期限までに提出し、その内容が課題に沿ったものである。 ・ 授業に積極的に参加し、周囲と協調しながら自らの向上を図っている。																																					