

令和2年度 上武大学 大学院 経営管理研究科 シラバス

講義番号	授業科目名	ストレスマネジメント特論 A		担当教員	高橋ゆかり		
	英語授業科目名	Stress management A		単 位	2	学 期	前期
対象年次	1・2年次	クラス指定	なし	他との関連			
履修条件	看護・心理隣接領域の基礎的知識があることが望ましい。						
テーマ・副題	自己理解とストレスマネジメントの方法						
授業の教育目的・目標	職場や地域におけるメンタルヘルスの問題が深刻化する現代において、ストレスに立ち向かう具体的な方法論を知り、そのスキルを獲得することはストレスマネジメントの重要課題である。 本講では、自己の人間関係を見つめ直しながら、自己理解・他者理解を深め、ストレスマネジメントの方法論を学修する。						
授業の理解度の到達目標	1. 社会的相互作用の視点から自己洞察することができる。 2. ストレスマネジメントの方法論を理解することができる。						
授業キーワード	自己理解、他者理解、ストレスマネジメント、認知的評価、コーピング、ストレス反応						
授業の内容	心身相関の視点から自己理解に努め、ストレスマネジメントの方法論を理解する。						
授業の方法	講義形式と演習						
授業展開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 構成的グループエンカウンター</li> <li>2. 人間関係における社会的相互作用</li> <li>3. 自己理解①：交流分析</li> <li>4. 自己理解②：性格検査</li> <li>5. 他者理解①：価値観</li> <li>6. 他者理解②：思い込み</li> <li>7. ストレスマネジメントとは</li> <li>8. 認知的評価への介入①：セルフモニタリング</li> <li>9. 認知的評価への介入②：思考中断法</li> <li>10. 認知的評価への介入③：自己教法</li> <li>11. コーピングへの介入①：セルフモニタリング</li> <li>12. コーピングへの介入②：社会的スキル</li> <li>13. ストレス反応への介入①：リラクセーション</li> <li>14. ストレス反応への介入②：バイオフィードバック</li> <li>15. まとめ</li> </ol>						
成績評価方法	講義への参加状況(50%)及びレポート(50%)による						
成績評価基準	成績は総合点で 80 点以上を A、79～70 点が B、69～60 点が C、それ以下を D とする。						
テキスト	必要に応じて指示する						
参考図書	適宜紹介						
準備学習に必要な時間、又はそれに準じる程度の具体的な学習内容	シラバス内容を参考に、次回学習内容を事前学習しておくこと。						
学生へのメッセージ	体験型講義（ディスカッション）のため主体的かつ誠実な参加が必要です。 自己開示を伴うので、参加に当たってはグラドルール（守秘義務など）を遵守してください。						
オフィスアワー	講義の前後						
連絡先	電話番号	0274-20-2115 (2660)		メールアドレス	yukari@jobu.ac.jp		
人数制限	なし						