令和５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 B	担当教員	高橋ゆかり		
		英語授業科目名	Stress management　B	単　位	2	学 期	後期
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	予防的介入のスキルとストレス研究						
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、職場・地域における予防的介入に必要なスキルを学修するとともに、ストレス研究の現状と課題を探究していく。						
授 業 の 理解度の 到達目標	１．職場・地域における予防的介入方法が理解できる。 ２．対人ストレスコーピングに必要なコミュニケーションスキルを理解できる。 ３．ストレスに関連した精神的健康障害について理解できる						
授業ｷｰﾜｰﾄﾞ	予防的介入方法、コミュニケーションスキル、健康生成論、レジリエンス、精神的健康障害						
授業の内容	予防的介入に必要なコミュニケーションスキルを学修し、ストレスセルフマネジメントに活かす。 また、ストレス研究における現状を理解し、課題を考察する。						
授業の方法	講義形式と演習						
授業展開	１．ストレスチェック ２．職場・地域における予防的介入の実際 ３．対人ストレスとコミュニケーションスキル①：積極的傾聴 ４．対人ストレスとコミュニケーションスキル②：共感性 ５．対人ストレスとコミュニケーションスキル③：批判的思考 ６．対人ストレスとコミュニケーションスキル④：問題解決 ７．対人ストレスとコミュニケーションスキル⑤：アサーション ８．対人ストレスとコミュニケーションスキル⑥：コーチング ９．健康生成論と Sense of coherence 10．バーンアウト 11．レジリエンス 12．ストレスチェック制度 13．ストレスに関連した精神的健康障害①：適応障害・不安障害 14．ストレスに関連した精神的健康障害②：気分障害・強迫性障害 15．まとめ						
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 ﾒｯｾｰｼﾞ	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ンドルール（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）	ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:	yukari@jobu.ac.jp			
人数制限	なし						