

心身健康管理学

Physical and mental health care

授業概要

学生生活及び卒業後の社会生活を送るうえで知っておくべき心身の健康に関する内容を、いくつかのテーマごとに解説し学ばせる。

身体的健康に関する授業は羽賀将衛、精神的健康に関する授業は三上謙一が担当する。

到達目標

1. 疾病の予防の重要性を理解し、そのために自分がしなければいけないことを認識する。
2. 自分自身および他人のメンタルヘルスの重要性に関心を持ち、メンタルヘルス不調に対処するための最低限の基礎知識を身に付ける。
3. 心身の健康管理について自分が学んだ内容を、他人にも伝えることができるくらいに理解を深める。

成績評価

筆記試験の結果により評価する。

担当教員

羽賀 将衛

北海道教育大学 保健管理センター 教授

三上 謙一

北海道教育大学 保健管理センター 准教授

授業計画

- | | | |
|------|-----------------------|------|
| 第1週 | 生活習慣病 | (羽賀) |
| 第2週 | 感染症の今日の問題 | (羽賀) |
| 第3週 | 性感染症 | (羽賀) |
| 第4週 | 足の循環障害 | (羽賀) |
| 第5週 | 若い女性のがんに関する特別講義(学外講師) | |
| 第6週 | 喫煙に関する問題 | (羽賀) |
| 第7週 | 救急処置(1) | (羽賀) |
| 第8週 | 救急処置(2) | (羽賀) |
| 第9週 | こころの発達(1) | (三上) |
| 第10週 | こころの発達(2) | (三上) |
| 第11週 | 大学生に見られるこころの病① | (三上) |
| 第12週 | 大学生に見られるこころの病② | (三上) |
| 第13週 | 大学生に見られるこころの病③ | (三上) |
| 第14週 | ハラスメントについて | (三上) |
| 第15週 | カウンセリングを活かした人間関係 | (三上) |
| 第16週 | 筆記試験 | |