

❖科目名Course Title			
心身健康管理学			
❖授業担当教員Instructor			
羽賀 将衛、三上 謙一			
❖開講学期Semester	前期	❖対象学年Year	全学年
❖履修可能人数Capacity	遠隔 5人	❖単位数Number of Credits	2
	オンライン 0人	❖授業形態Type of Class	講義
	オンデマンド 0人		
	対面 0人		

❖キーワードKey Words	
健康管理、疾病予防、メンタルヘルス、大学生生活	
❖授業の目的Course Objectives	
<p>学生自身が身体的および精神的に健康で充実した生活を送るためだけでなく、社会に出た後に他社に対しても健康教育ができるように、心身の不調や疾病に関する正しい知識を学ぶとともに、健康を保持、増進するための考え方と実践方法について学ぶ。</p>	
❖授業概要Course Description	
<p>学生生活およ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。</p> <p>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。</p>	
❖到達目標Course Goals	
<ol style="list-style-type: none"> 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。 	

❖授業計画Course Schedule		
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	
❖成績評価Grading System		
筆記試験の結果により評価する。		
❖テキストTextbooks		
特に指定しない。		
❖参考書Reading List		
必要に応じてその都度参考資料を配布する。		
❖準備学習Homework		
❖オフィスアワーOffice Hour		
❖連絡先E-mail		
❖質問・相談への対応方法Contact Information		
❖履修上の注意Notes		
❖備考Other Information		