

❖ 科目名 Course Title			
心身健康管理学 Physical and mental health care			
❖ 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
❖ 履修可能人数 Capacity	20	❖ 単位数 Number of Credits	2
❖ 授業形態 Type of Class	講義		

❖ 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、社会に出た後に他者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。</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
特に設けないので、下記の連絡先にメールまたは電話をして予約を取ること。
❖連絡先 (E-mail) E-mail
羽賀(E-mail : haga.masae@s.hokkyodai.ac.jp) 三上(E-mail : mikami.kenichi@s.hokkyodai.ac.jp) 北海道教育大学保健管理センター事務室(電話 011-778-0298)
❖質問・相談への対応方法Contact Information
電子メールにて対応する。
❖履修上の注意Notes
1. 双方向遠隔講義システムを使用する。 2. 羽賀および三上の担当分の授業を、どちらも半分以上出席していなければ、筆記試験を受けることができない。 3. 試験の際は配布資料のみを持ち込み可とし、ノートや教科書および参考書などの持ち込みは不可とする。
❖備考Other Information

※「対象学年」と「単位数」は、科目提供大学における数字であり、受講大学に応じて異なるので、所属大学で確認してください。

※「履修可能人数」は、科目提供大学以外的人数であり、遠隔と対面それぞれの受講形態で履修できる人数を示しています。(例.5(遠隔), 5(対面):遠隔授業で5名, 対面授業で5名まで履修可能。)

※北海道大学の対面授業は、教室の収容人数によって履修できない場合があります。