

講義名	教養特講 (仕事と心の健康)			授業形態	
担当教員	岩崎 久志	開講期・曜日・時間	前期 火曜日 3 時限		
		単位数	2	履修開始年次	1 年生

主題と概要

近年、ワーク・ライフ・バランス(work life balance)という言葉をよく耳にするようになってきた。これは、まさに「仕事と生活の調和」を意味するが、残念ながら、現実の社会では、多くの方が良好なワーク・ライフ・バランスを実現できていない状況にあると言わざるを得ない。誰もがいきいきと働き、生活の質をより高めていくことができるように、雇用や職場環境の抱える課題が実効性をともなって改善・整備されることが求められている。

それとともに、ストレスを避けられない現代社会にあつては、一人ひとりが意識して心の健康づくりに取り組んでいくことが重要となる。この授業では、将来の社会人生活に向けて、ライフサイクルとキャリアとの関係を入門的に考えるとともに、「こころの健康」を守るうえで不可欠であるストレスへの対処方法、あるいはストレスとうまくつきあっていくあり方などについて学ぶ。

到達目標

卒業後のライフサイクルも視野に入れて、いきいきと働くための雇用や職場環境に関する知識を身に付け、一人ひとりが自らの生活の質を高めていくための職業観を醸成する糸口をつかむことができる。適切なワーク・ライフ・バランスを実現し、「こころの健康」を維持・増進していくためのメンタルヘルスに関する知識および技法、制度について、事例を交えながら理解を深められる。

提出課題

その都度指示する。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

課題の提出やレポートを実施した直後の授業において、講評や特徴的な記述内容等の紹介を行う。それに引き続いて、解説や質疑応答を実施する。

評価の基準

毎回授業にて課す課題やレポートの内容等を踏まえて総合的に評価する(予定)。

履修にあたっての注意・助言他

仕事や雇用を取り巻く様々な問題に関連する報道や新聞記事に関心を持ち、最近の動向について把握しておくことが望ましい。なお、本講義は基本的に教科書に沿って進めていくため、毎回携行すること。したがって授業の開始時までには、教科書を手当てしておくこと。

教科書

.「ストレスとともに働く 事例から考える こころの健康づくり」	岩崎久志	晃洋書房	1980	9784771028326
---------------------------------	------	------	------	---------------

参考図書

.なし。				
------	--	--	--	--

その他

授業ごと、あるいは事前に資料を配付する。

授業計画

- 第1回：生涯にわたって働くことのイメージ
 予習内容：シラバスを熟読し、働くことに対する自身のイメージを言葉にまとめたうえで講義に出席すること(90分)
 復習内容：講義ノートを読み、配布した資料を参照しながら理解を深めること(150分)
- 第2回：仕事と心の健康の関係
 予習内容：前回授業にて配布した講義資料を見たとし、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第3回：メンタルヘルスの概念
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第4回：キャリアとライフサイクル
 予習内容：テキストや前回授業にて配布した資料を見たとし、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第5回：労働安全衛生と心のメンタルヘルス対策
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第6回：ワーク・ライフ・バランスの発想
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - および「おわりに」を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第7回：卒業後のメンタルヘルス指針(1)
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第8回：卒業後のメンタルヘルス指針(2)
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第9回：心の健康を培うための知識と実践
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第10回：産業心理臨床という実践の紹介
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第11回：企業の新卒採用条件と予防措置
 予習内容：前回授業にて配布した講義資料を見たとし、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第12回：事業場の安全配慮義務について
 予習内容：前回授業にて配布した講義資料を見たとし、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第13回：メンタルヘルス対策の重要性と課題
 予習内容：前回授業にて配布した講義資料を見たとし、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第14回：ストレスマネジメントとコーピング
 予習内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を再び熟読したうえで、自分が興味を持った内容をまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：講義ノートを読み、テキストや配布した資料を参照しながら理解を深めること(120分)
- 第15回：振り返り、まとめ
 予習内容：テキストや本授業にて配布した講義資料、そして講義ノートにあらためて目を通し、自分が最も興味を持った内容、そして疑問に思ったことなどをまとめたうえで講義に出席すること(120分)
 復習内容：授業の全体を振り返り、自身の将来像や働くイメージについて整理し、今後の人生にどのように活かしていけるか、あらためて熟考すること(120分)

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

教養特講科目の一つとして、生涯を通じて学ぶにあたっての基礎を築き、社会経済環境の変化に応じた教養を養う科目群で、専門分野・領域にとらわれず時機に応じて開講するものである。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

授業では、説明のあと質問をしたりコメントを求める。そのため、レスポンスを使って意見を述べてもらうことがある。

実務経験の有無及び活用

「実務経験あり」
 企業における産業心理臨床に従事するカウンセラーとしての実務経験を踏まえて、具体的な事例やメンタル面のセルフケアの実践について紹介する。

備考

本授業はキャリア関連科目の入門的な性格も部分的に有している。したがって、受講生には自身の将来に関する興味・関心を十分に意識して授業に臨んでほしい。