講義名	心理学演習（ワークライフバランス）			
担当教員	岩崎 久志			
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 4時限	授業形態	演習	
履修開始年次	3年生	単位数	2	備考

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、多くの人が良好なワーク・ライフ・バランスを実現できていない状況で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うて改善・整備されることが求められている。

この授業では、将来の社会人生活に向けて、「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、そして職場に特有のストレス要因とうまくつきあっていくあり方、さらに他者への支援的なかわりなどについて、事例検討やロールプレイによる体験学習を通して学ぶ。

到達目標

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、制度について理解できる。ストレスコーピングの基本的な知識と技法を習得するとともに、他者に対して援助的に関わるができるようになる。

提出課題

授業内で取り組んだことについてレポートを作成してもらうことがある。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

課題の提出や小テス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

授業の性質上、毎回の出席と授業への参加態度を重視する。
 評価の方法と配点は次のとおりとする(予定)。
 ・授業への参加態度や演習への取り組み及び達成度...50点
 ・最終レポート(実技面も含む)...50点

履修にあたっての注意・助言他

・本授業は、演習であるため、受講生は積極的にロールプレイ等の体験学習に参加してもらう必要がある。したがってその心積もりのある学生の受講を望む。
 ・基本的に次第・進捗は認めない。
 ・テキストを使用するので必ず購入して毎回携行すること。

教科書	岩崎久志	晃洋書房	1980		
・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					

プリント資料及び参考文献

適宜プリントを配付する。
 CPI研究会編『産業心理臨床入門』ナカニシヤ出版（2006）

授業計画

第1回：ワークライフバランスとは
 第2回：生活にわたって働くことのイメージについて
 第3回：仕事と心の健康の関係
 第4回：メンタルヘルスの概念
 第5回：キャリアとライフサイクル－ディスカッション－
 第6回：産業心理臨床の実践について学ぶ
 第7回：労働安全衛生と心のメンタルヘルス対策を知る
 第8回：4つのクアについて考える
 第9回：傾聴の体験 同僚への声掛け
 第10回：傾聴の体験 傾聴－話を聴くための基本
 第11回：傾聴の体験 話し手の語りを理解する
 第12回：事業場内ネットワークの理解と連携のあり方
 第13回：事例検討
 第14回：事例検討
 第15回：まとめとふりかえり

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）	

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

本授業では、仕事と生きがい、そして心の健康に関わる自らの将来像を思い描く機会を多く持つこととなる。したがって、常日頃から雇用や労働環境、メンタルヘルスに関連する問題意識を抱いておくことが望まれる。したがって、テキストを読むだけでなく、広く仕事に関わる最新のトピックや報道、法律改正等について情報収集のアンテナを張ってほしい(予習約2時間)。
 基本的には、本シラバスの授業計画に沿って展開される授業内容を踏まえて、授業後の復習として学んだこと(実技面も含む)の整理と自身による更なるテーマの探求を期待したい(復習約2時間)。

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

人間の精神機能と心理学の研究法に関する基礎的知識を有し、さまざまな場面に直面する人間の心理と行動を科学的に 分析し予測することができる。
 コミュニケーション能力と、消費者と援助を求め人の心理と行動の知識を有し、ビジネス場面と援助場面で心理学を 応用することができる。

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。

実務経験の有無及び活用

「実務経験あり」
 臨床心理士としての心理臨床現場における支援経験に基づき、具体的な理論の実践における活用方法や事例の紹介を行う。

備考