

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・時限	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う改善・整備されるべきである。これらを実現するには、現代社会においては、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、教科書を入手しておくこと。

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

1. 生涯にわたって働くことのイメージ
2. 仕事と心の健康の関係
3. メンタルヘルスの概念
4. キャリアとライフサイクル
5. 労働安全衛生と国のメンタルヘルス対策
6. ワーク・ライフ・バランスの基盤
7. 厚労省のメンタルヘルス指針(1)
8. 厚労省のメンタルヘルス指針(2)
9. 心の健康を損なう人の増加と対策
10. 産業心理臨床という実践の紹介
11. 企業の過労自殺事件と予防措置
12. 事業場の安全配慮義務について
13. メンタルヘルス対策の重要性と課題
14. ストレスマネジメントとコーピング
15. 振り返り・まとめ

### 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）	

### 準備学習（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、平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、テキストを読んでおくことに加えて、広く仕事に関わる最新のトピックや報道について、情報収集のためのアンテナを張ってほしい(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は学んだことの整理と自身による更新テーマの探求を期待したい。また授業では、テキストの該当箇所の内容紹介とともに、逐次予習のための教材や課題を提示していくつもりであり、それらの指示に対応して事前学習をしてもらいたいと思う(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

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。