講義名	健康と生活					授業形態	
担当教員	亀谷　涼	開講期・曜日・時限	後期 月曜日 ３時限				
		単位数	2	履修開始年次	１年生	ナンバリング・コード	LBA103

主題と概要

本授業では、心理学とライフスキル理論に基づき、「心身の健康」と「生活の質（QOL）」を向上させるための知識とスキルを習得する。具体的には、セルフケア（運動・メンタルヘルス）の実践を通じた心身の健康維持や、自己理解の深化と感情コントロールの技法を身につける。また、ストレスマネジメントやアンコンシャス・バイアスの克服、人間関係の構築、チームで協力する力を高め、コミュニケーションやリーダーシップの向上も図る。これらを通して、日々の生活をより健やかで充実したものにするための実践力を養うことを目的とする。

到達目標

自主性を高め、卒業後に社会のあらゆる分野で主体的に提案できる「フロントランナー」として活躍するために必要な能力を，ライフスキルをベースとして養成する。健康と生活の関連性を理解し、心身のバランスを意識した生活習慣を確立する。心理的健康の基礎知識を理解し、セルフケア（睡眠・運動・栄養・感情調整）の方法を実践できる。ライフスキルを活用して、自己理解と感情コントロール能力を向上させる。
１．健康と生活の関連性を理解し、心身のバランスを意識した生活習慣を確立する
・心理的健康の基礎知識を理解し、セルフケア（睡眠・運動・栄養・感情調整）の方法を実践できる。
・ライフスキルを活用して、自己理解と感情コントロール能力を向上させる
２．自分の感情や思考パターンを客観的に認識し、ストレス状況下で冷静に対応できる。
・問題解決や意思決定を主体的に行い、ポジティブな思考習慣を身につける。
・自己概念を深め、アイデンティティをより肯定的に捉え、自己肯定感を高める
３．自分の価値観・強み・弱みを明確化し、他者からの評価に左右されすぎない内面的な安定感を持つ。
・無意識の偏見や固定観念に気づき、他者を尊重し共感的なコミュニケーションを実践できる
４．自他の多様な習慣観を理解し、異なる意見や背景を受け入れる柔軟性を養う。
・フェアな精神を基盤に、健全な人間関係を築く力を高める。
・リフレクションを通じて自己成長を促し、適応力とレジリエンス（困難への回復力）を向上させる
５．自らの経験を振り返り、そこから学びを得て、次の行動へとつなげるプロセスを習慣化する。
・チーム活動や共同作業を通じて、心理的安全性のある場を作り、他者と協力できる力を育成する
・リーダーシップやフォロワーシップを発揮しながら、相手の立場を理解し、信頼関係を構築する。

提出課題

・毎回授業後のミニレポート

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

毎回授業後に提出するミニレポートについては基本的にはResponを使用し、次の授業の冒頭で、主なコメントをいくつか紹介し、全体講評を実施する。

評価の基準

・授業への参加態度、授業後のミニレポート　60%
・中間確認テスト　10%
・期末確認テスト　10%
・期末レポート　20%
※欠席が5回以上の場合は単位不認定とする。
※各レポートはそれぞれ指定された文字数の中で、内容を評価する。

履修にあたっての注意・助言他

この授業ではグループワークやロールプレイ等多く実施する予定である。多くのディスカッションを交わすことで、気づきを得られ向上していくことを基本とする。よって、この授業では他者との積極的に関わる姿勢が求められる。授業を通して多くの意見を交わし、仲間と共感できる心構えを持つこと。

教科書

.使用しない.				

参考図書

.WHOライフスキル教育プログラム.	WHO編	大修館書店	1000	4469263770

その他

必要に応じて、毎回の授業に毎に資料を配布する。その際に、参考文献はスライドに記入しておく。

授業計画

第1回　健康と生活の意義
予習内容：シラバス、キャンパスクロス掲載資料の確認、自分が特に興味を持った健康や生活について、課題などをまとめる（120分）
復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容に関する疑問点、不明点の整理（120分）

第2回　ライフスキルの基礎
予習内容：シラバス、キャンパスクロス掲載資料の確認、、ライフスキルに関する事前調査などをまとめる（120分）
復習内容：ライフスキルとは何かを理解し、日常で活用する方法についてまとめる（120分）

第3回　自己理解1（Who am I ?）
予習内容：シラバス、キャンパスクロス掲載資料の確認、自己理解についての概念などをまとめる（120分）
復習内容：自己管理、意思決定、問題解決、対人関係スキルの整理（120分）

第4回　自己理解2（マインドセット）
予習内容：成功・失敗の捉え方についてまとめる（120分）
復習内容：原因帰属のパターンを理解し、ポジティブな思考習慣の整理（120分）

第5回　心身の充実（セルフケアの基礎）
予習内容：心身の健康を維持するための基本的なセルフケア方法をまとめる（120分）
復習内容：運動、リラックスの基礎知識の整理（120分）

第6回　スランプへの対応
予習内容：ストレスとメンタルヘルスについてまとめる（120分）
復習内容：スランプ時の心の持ち方と対処法の整理（120分）

第7回　アンコンシャス・バイアス（無意識の偏見）
予習内容：バイアスの種類についての事前調査（120分）
復習内容：無意識バイアスが健康や生活に与える影響の整理（120分）

第8回　前半の総括と確認テスト
予習内容：第1回～第7回の講義内容の復習、重要事項の確認（120分）
復習内容：第1回～第7回の講義ノート、資料の見直し（120分）

第9回　フェアな精神（公平性・倫理観）
予習内容：行動と人間関係への影響について事前調査（120分）
復習内容：公平性と倫理観の重要性の整理（120分）

第10回　チャレンジ精神
予習内容：チャレンジする力とモチベーションについてまとめる（120分）
復習内容：困難に立ち向かい、成長する姿勢について内容の整理（120分）

第11回　おもてなし・ホスピタリティと人間形成
予習内容：おもてなし・ホスピタリティの概念について事前調査（120分）
復習内容：おもてなし・ホスピタリティの精神と人間形成の関連性の整理（120分）

第12回　リフレクションの実践
予習内容：リフレクションの効果と方法をまとめる（120分）
復習内容：リフレクションを通した自己成長についての振りかえりとまとめ（120分）

第13回　組織力とチームビルディング
予習内容：チーム内コミュニケーションと役割分担の重要性について事前調査（120分）
復習内容：チームで協力する力についてまとめる（120分）

第14回　後半の総括と確認テスト
予習内容：第9回～第14回の講義内容の復習、重要事項の確認（120分）
復習内容：講義ノートの整理、重要事項のまとめ、講義内容の再確認、理解度の向上（120分）

第15回　まとめと期末レポート作成

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（ＡＬ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

本学の学生が、卒業時に共通して身につけていることを求められている能力と本科目の到達目標は次のように関連している。
「グループワークやロールプレイ等を通して、積極的にコミュニケーションや他者理解ができるようになる」という目標は、「『ネアカ のびのび へこたれず』の精神をもった人材」、「創造力（新しい視点と豊かな発想)を持った人材」、「仲間と協同して、物事を成し遂げることができる人材」と関連している。
「ライフスキルの意味について理解し倫理的かつ道徳的な態度を身につけることができる」という目標は、「自主・自立の精神を持った人材」と関連している。
「ライフスキルのそれぞれの項目を理解し説明することができるようになる」という目標は、「知識を知恵に転換することができる、論理的思考力を持った人材」と関連している。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

授業中の教員からの設問についてはリアルタイムで意見の交換、解説を行う。毎回授業後のミニレポートはResponを使用し、授業の冒頭で主な感想を紹介し、解説・講評を行う。

実務経験の有無及び活用

備考

発症・発熱して授業を受けることができない場合や、病気や慶弔など理由のある欠席などで受講できない場合には、別に課題を出すなどして対処する予定である。その場合は必ず欠席届を提出すること。