

講義名	健康と生活			授業形態	
担当教員	電谷 涼	開講期・曜日・時間	後期 月曜日 3 時間		
		単位数	2	履修開始年次	1 年生

主題と概要

本授業では、心理学とライフスキル理論を土台に、「自己理解、他者との関わり、そして主体的な成長」という3つの段階を通して、心身ともに健やかに充実した生活を送るための実践的なスキルを学びます。具体的には、まず「自己理解」を深め、自分自身の感情や思考パターンを客観的に捉える力を養います。ストレスマネジメントや、セルフケア（睡眠、運動、栄養、感情調整）の実践を通して、心と体のバランスを学ぶ方法を身に付けます。次に、「他者との関わり」では、無意識の偏見に気づき、公平性や倫理観に基づいたコミュニケーションを学びます。多様な価値観を尊重し、チームでの協力を通じて、円滑な人間関係を築くための力を育みます。そして、最終目標である「主体的な成長」のために、リフレクション（振り返り）を習慣化し、経験から学びを得る力を養います。これらの学びを通して、社会のあらゆる分野で自律的に行動し、困難を乗り越え、より良い未来を創造する「フロントランナー」として活躍するための基礎を築きます。

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. 自分自身を理解し、心身の健康を保つ
 - ・ライフスキルと心理学の知識を応用し、自身の感情や思考を客観的に捉える力を養う。
 - ・ストレスにうまく対処し、セルフケア（睡眠、運動、栄養、感情調整）を通じて心身のバランスを保つ方法を実践する。
 - ・ポジティブな思考習慣と問題解決能力を身につけ、自己肯定感を高める。
2. 他者と良好な関係を築き、多様な社会に適応する
 - ・自身の価値観や強みを明確にし、他者の意見や価値観も尊重する柔軟性を養う。
 - ・無意識の偏見に気づき、公平な精神で他者と共感的なコミュニケーションを実践する。
 - ・心理的安全性を意識したチーム活動を通じて、協調性やリーダーシップを発揮する力を育成する。
3. 主体的に行動し、困難を乗り越え成長する
 - ・経験から学びを得る「リフレクション」を習慣化し、変化に適応する力と回復力（レジリエンス）を高める。
 - ・卒業後も社会で主体的に提案・行動できる「フロントランナー」として、自律的に学習し続ける姿勢を確立する。

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 30%
- ・中間確認テスト 20%
- ・期末確認テスト 20%
- ・期末レポート 30%

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り、仲間と共通できる心構えを持つこと。

教科書

・使用しない。

参考図書

・NHQライフスキル教育プログラム、NHQ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、キャンバ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、キャンバ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（Iho am I?）
予習内容：シラバス、キャンバ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、リラクゼーションの基礎知識の整理（120分）

第6回 あがりやスランプへの対応
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：あがりやスランプ時の心の持ち方と対処法の整理（120分）

第7回 前半の総括と確認テスト
予習内容：第1回～第6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6回の講義ノート、資料の見直し（120分）

第8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 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11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12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13回 主体性を高めるコーチング
予習内容：コーチングの基本的な概念、主体性とは何か、なぜ主体性が重要なかについて、インターネットや書籍で調べ、自分の言葉でまとめる（120分）
復習内容：講義で学んだコーチングのスキル（傾聴、質問など）を、日常生活でどのように活かせるか、具体的な場面を想定して整理する。また、自分自身の主体性を高めるための目標設定を試みる（120分）

第14回 後半の総括と確認テスト
予習内容：第8回～第13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、講義内容の確認、理解度の向上（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）
<input type="radio"/> ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="radio"/> エ：グループワーク
<input type="radio"/> 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

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、「『ネアカのひのびへこたれず』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」、「仲間と共通して、物事を前向きに解決す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建設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、「知識を知識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、病状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。