

講義名	心理学演習（ワークライフバランス）			授業形態	
担当教員	吉崎 久志	開講期・曜日・時限	後期 金曜日 4 時限		
		単位数	2	履修開始年次	3 年生
			ナンバリング・コード	CLP382	

### 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。「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助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こと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の方法

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りのある学生の受講を望む。  
 ・基本的に欠席・遅刻は認めない。  
 ・テキストを使用するので必ず購入して毎回実行すること。

### 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」	吉崎久志	晃洋書房	1980	9784771028326
---------------------------------	------	------	------	---------------

### 参考図書

.なし.				

### その他

適宜プリントを配付する。

### 授業計画

第 1 回：ワークライフバランスとは  
 予備内容：シラバスを熟読し、卒業後の働くこと、そしてワークライフバランスに対する自身のイメージを言葉にまとめたらうで講義に出席すること(90分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：生理にわたって働くことのイメージについて  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：仕事と心の健康の関係  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：メンタルヘルスの概念  
 予備内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：キャリアとサイゼイナル・ディスカッション  
 予備内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：授業で行ったディスカッションを振り返り、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：産婦科の心理学的実践について学ぶ  
 予備内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：労働安全衛生法のメンタルヘルス対策を知る  
 予備内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を熟読したらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：4つのケアについて考える  
 予備内容：テキスト「ストレスとともに働く」の - を再度熟読し、職場のメンタルヘルス対策において自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：講義ノートを読み直し、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：睡眠の基礎 同向への異向け  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ロールプレイ体験を振り返り、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：睡眠の体験 健康、話を聞くための基本  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ロールプレイ体験を振り返り、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：睡眠の体験 話し手の手順を理解する  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ロールプレイ体験を振り返り、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 12 回：事業場ネットワークの理解と準備のあり方  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ロールプレイ体験を振り返り、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 13 回：事例検討  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ディスカッションやロールプレイ体験を振り返り、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 14 回：事例検討  
 予備内容：前回授業にて配布した講義資料を見たらうで、自分が興味を持った内容をまとめたらうで講義に出席すること(120分)  
 復習内容：ディスカッションやロールプレイ体験を振り返り、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：まとめとふりかえり  
 予備内容：テキストや本授業にて配布した講義資料、講義ノートにあらためて目を通し、また自身のロールプレイ体験を振り返り、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らう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、そして適切なワークライフバランスの実現に向けた心理的援助のあり方について整理し、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型であるけれども、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

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る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

積極的な授業への参加を期待する。