

年度	2019年度	開講部局	大学院共通教育（博士課程前期）		
講義コード	8E500551	科目区分	大学院共通科目		
授業科目名	ストレスマネジメント				
授業科目名 （フリガナ）	ストレスマネジメント				
英文授業科目名	Stress Management				
担当教員名	原田 淳				
担当教員名 （フリガナ）	ハラダ ジュン				
研究室の場所		内線番号			
E-mailアドレス	j-harada@pu-hiroshima.ac.jp				
開講キャンパス	霞	開設期	1年次生 前期 集中		
曜日・時限・講義室	（集）集中				
授業の方法	講義	授業の方法 【詳細情報】	毎回の講義で実践的なストレスマネジメントの技法について解説し、演習で技法を修得する。		
単位	2	週時間		使用言語	J：日本語
対象学生					
学修の段階	5：大学院基礎的レベル				
学問分野(分野)	21：社会人基礎				
学問分野(分科)	03：キャリア教育				
授業のキーワード	ストレス、ストレスマネジメント、メンタルヘルス、マインドフルネス				
教職専門科目		教科専門科目			
プログラムの中での この授業科目の 位置づけ					
到達度評価の評価項目					
授業の目標・概要等	<p>現代は、社会・経済環境の変化や家族関係の変化によって多くのストレスがある。内閣府による平成20年国民生活白書において、年齢層別でみた「日頃ストレスを感じている人」は、20代で64.1%となっている。また、全国大学生生活協同組合連合会が2010年に実施した第7回大学院生の生活実態調査においても、大学院生の75%が悩み・ストレスを抱えていることが示されている。ストレスの多くは心理的・社会的な要因によるものであり、対処が適切でないと、心身の健康や対人関係に影響を及ぼし、個人や組織の生産性を低下させることになる。したがって、社会で活躍し充実した人生を過ごすためには、ストレスを上手にコントロールすることが必要不可欠となる。</p> <p>そこで、本講義では実践的なストレスマネジメントについて解説し、心身相関的アプローチによるストレスマネジメントの技法を修得するための演習を実施する。</p> <p>講義の目標は、次のとおりである。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.心理的・社会的ストレスと、その特徴について知り、ストレスマネジメントの本質的な考え方について理解する。 2.心身相関的アプローチによるストレスマネジメントの技法を修得する。 3.ネガティブな感情や思考に巻き込まれずに、「今、ここ」の自分を客観的に観察する方法について理解する。 				
授業計画	<p>第1回 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現代社会とストレス ・ストレスマネジメントの必要性 ・受講前アンケートの実施 ・実習（有音の呼息、ハンド・クレンジング） <p>第2回 ストレスとストレス反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスとストレス反応 ・職場ストレスモデル ・実習（リスト・ベンディング、ショルダー・ソケット・ローテーション） <p>第3回 ユーストレスとディストレス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスがないとパフォーマンスが発揮できない？ ・実習（アイソメトリック運動） ・瞑想（ストレス下で成果をあげることができた体験） <p>第4回 心理的・社会的ストレスの特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心理的・社会的ストレスの特徴 ・実習（ブリージング・エクササイズ） ・瞑想（連想によってストレスを増大させてしまった体験） <p>第5回 ストレスマネジメントの方向性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定した心とは ・実習（アイソメトリック運動） ・瞑想（無心になって集中できた体験） <p>第6回 「好き・嫌い」の対立する感情を克服する</p>				

授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ・『人間万事塞翁が馬』に学ぶ ・実習（アイソメトリック運動、呼吸の意識化） ・瞑想（好き・嫌いの対立する感情委とられずに行為できた体験） <p>第7回 レジリエンス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンス ・一喜一憂による消耗 ・実習（呼吸の意識化、セクショナル・ブリージング） <p>第8回 環境調整の方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活における環境調整 ・実習（セクショナル・ブリージング、完全呼吸法） <p>第9回 “いま、ここ” を生きる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『二人の修行僧』 ・『前後際断』 ・実習（ヴィパッサナー瞑想（呼吸による瞑想）） <p>第10回 不安に対処する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安にとりつかない ・実習（肩・背中緊張を緩和する） <p>第11回 瞑想法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヴィパッサナー瞑想（呼吸による瞑想、手動瞑想、歩く瞑想、ボディスキャン） ・ヴェーダ瞑想 <p>第12回 過去の記憶を書き換える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習（アイソメトリック運動、呼吸法、ヴェーダ瞑想） <p>第13回 執着・こだわりから心を解放する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習（呼吸法、瞑想） <p>第14回 仕事とストレス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実習（呼吸法、瞑想） <p>第15回 まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講後アンケートの実施
教科書・参考書等	講義のスライドは「もみじ」上に公開する（ダウンロード可）。
授業で使用するメディア・機器等	テキスト，配付資料
予習・復習へのアドバイス	<p>第1回 オリエンテーション</p> <p>第2回 ストレスとストレス反応</p> <p>第3回 ユーストレスとディストレス</p> <p>第4回 心理的・社会的ストレスの特徴</p> <p>第5回 ストレスマネジメントの方向性</p> <p>第6回 「好き・嫌い」の対立する感情を克服する</p> <p>第7回 レジリエンス</p> <p>第8回 環境調整の方法</p> <p>第9回 “いま、ここ” を生きる</p> <p>第10回 不安に対処する</p> <p>第11回 瞑想法</p> <p>第12回 過去の記憶を書き換える</p> <p>第13回 執着・こだわりから心を解放する</p> <p>第14回 仕事とストレス</p> <p>第15回 まとめ</p>
履修上の注意 受講条件等	
成績評価の基準等	講義中の演習（50%），レポート（50%）により評価する。
メッセージ	
その他	8月26日（月）から8月29日（木）の9:30～16:30に保健学科棟301講義室で実施します。
すべての授業科目において、授業改善アンケートを実施していますので、回答に協力してください。回答に対しては教員からコメントを入力しており、今後の改善につなげていきます。	