

科目名	ストレスマネジメント特論		D3-206	担当教員名	笠原 聰子
単位数	2単位		選択	配当年次	
曜日・時限	水曜日・5限目		教室	オンライン授業	
授業概要	職業性ストレスとその心身への影響を概観し、個人の健康や組織への影響など職業性ストレスの現状と問題点を理解する。また、科学的根拠に基づいた組織的ストレス管理の方法論について学び、演習や討議を交えて理解を深めるとともに、自身のストレスマネジメントに加え、職場における実践可能なストレスマネジメントの立案ができるスキルを習得する。(オムニバス形式/全15回)				

## 到達目標

- 1) ストレスの概念と理論、職業性ストレスの現状と問題点を説明できる。[知識]
- 2) 職業性ストレスマネジメントへの関心を示し、討議に積極的に参加できる。[態度]
- 3) 職場におけるストレスマネジメントについて、利用可能な組織内資源を活用し、自身と組織の観点から各々1つ立案できる。[技能]

回	日程	見出し	内 容	実践的な授業方法
1	4/7	ストレスとは何か	ストレスの概念と基礎理論について学び、自身の生活とストレスの関連について考える。[ディスカッション]	○
2	4/14	ストレス反応と疾患	ストレスによる生理的・情緒心理的反応とストレス性疾患について学ぶ。	
3	4/21	仕事とストレス	職場のメンタルヘルスについて、その歴史と現状、関連法規、ガイドラインおよび制度等について学ぶ。	
4	4/28	労働と休息	ストレスと共存できる労働(活動)と生活(休養)について学び、討議する。[ディスカッション]	○
5	5/5	医療とストレス	医療安全におけるストレスマネジメントの重要性を理解し、医療における過重労働の現状と健康・業務遂行・医療安全への影響について学び、討議する。[ディスカッション]	○
6	5/12	ストレスマネジメント概説	職業性ストレスの基礎理論、ストレスマネジメントの基本原則と枠組(予防と主体の視点)について学ぶ。	
7	5/19	ストレスマネジメント(1) :評価①	【ストレスを測る】ストレス評価指標(バイオマーカー)を実際に測定し、評価プロセスを考察し、評価の視点を学ぶ。《1・2次予防》[演習] [ディスカッション]	○
8	5/26	ストレスマネジメント(2) :評価②	【ストレスを測る】ストレス評価指標(質問紙)を実際に測定し、計測結果について討議する。《1・2次予防》[演習] [ディスカッション]	○
9	6/9	ストレスマネジメント(3) :評価③	【自己を知る】ストレスに関連する自己と他者の認知傾向を評価し、変容にむけた介入について演習し、振り返りの討議を行う。《1次予防》[演習] [ディスカッション]	○
10	6/16	ストレスマネジメント(4) :対策①	【セカンド・ヴィクティム】事例映像鑑賞後に討論を行い、海外における組織のマネジメント事例から具体的な方策を考える。《1・2次予防》[ディスカッション]	○
11	6/23	ストレスマネジメント(5) :対策②	【職場復帰支援】職場復帰支援プログラムについて学び、討議する。《3次予防》[ディスカッション]	○
12	6/30	ストレスマネジメント(6) :対策③	【職場改善】ストレスマネジメントに有効な職場改善の方法論とツールについて学び、討議する。《1次予防》[ディスカッション]	○
13	7/7	ストレスマネジメント(7) :実例紹介	【ストレスマネジメントの実際】事業場内・外の支援について、実際の活動を学び、討議する。《1・2・3次予防》(特別講師:畠理恵) [ディスカッション]	○
14	7/14	ストレスマネジメント(8) :演習①	講義の総括と振り返りをしたのち、職場特性を踏まえたストレスマネジメントの立案に向けたグループ討議を行う。[ディスカッション]	○
15	7/21	ストレスマネジメント(9) :演習②	グループ討議の続きを学び、発表および討議により成果を共有する。[ディスカッション] [プレゼンテーション]	○

キーワード		職場、ストレス、マネジメント、医療安全	履修条件	なし
教材等	教科書(要事前購入)	教科書は特に指定しない。講義で使用する資料は適宜配付する。		
	参考書(任意購入)	適宜参考資料を配付し、参考書や有用なWebサイトなどを紹介する。		
成績評価方法(%) [評価のポイント]		①討議への参加・貢献度(30%)、②レポート(70%) [到達目標を踏まえ、①討議への積極性、②講義内容の理解度、職場特性に応じたストレスマネジメントの立案ができるかを評価します。]		
授業時間外で必要な学修		労働やストレス関係の記事やニュースに关心を向け、学習内容を研究や自施設で応用するための視点を常に持ち、議論を深めたい項目や自身の意見を整理しておくこと。		
学生へのメッセージ		しのびるメンタルヘルスの不調、あなた自身やあなたの周囲の人々は? 職場ストレスを個人だけでなく組織や社会の問題としてとらえ、マネジメントの方法を考えましょう。 なお、本科目の理解深化のために、心理学・人間工学・経営組織系科目の受講を推奨します。		

※ 授業の日程については変更する場合があります。