

時間割コード	KB5201	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	大島 聖美				
シラバス用備考	【前期】				

授業題目/Title

他者と自己に出会うコミュニケーション

授業の概要/Course Overview

この授業では、他の受講生とのグループワークを通して、自分と他者を理解する。具体的には、自分と他者の違いやコミュニケーションの難しさを体験した上で、他者の視点に立ち、問題の解決に向けた話し合いを体験する。毎回の授業は体験をもとに心理学的な背景について解説する。

キーワード/Keyword(s)

コミュニケーション、自己理解、他者理解、グループワーク、人間関係

到達目標/Learning Objectives

学生が積極的に他者とのグループワークで協働し、自分や他者の心や考えについて考察できる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス，自己紹介

第2回：第一印象

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分が第一印象で重視している点は何かを考える。

第3回：異なる価値観

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分の価値観について考える。

第4回：コミュニケーションとは

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分のコミュニケーションの仕方について考える。

第5回：話す、聞く

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分の話し方、聞き方について考える。

第6回：他者を理解する

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分の他者理解の傾向について考える。

第7回：葛藤との付き合い方

【授業外学習】授業で配布される資料を参考に、自分の葛藤との付き合い方について考える。

第8回：まとめ

【授業外学習】これまでの授業の資料を確認し、自分の日常にどのように生かせそうかを考察する。

【アクティブ・ラーニング】

各回の授業では、授業で行ったグループワークで感じたことについてミニレポートを作成・提出する。

履修上の注意/Notes

受講者はグループワークに積極的に参加し、他の受講生に迷惑をかけないために遅刻しないことが求められる。
オンライン授業となった場合には、カメラを使用するため、使用できるように準備をしておくことが必要となる。

情報端末の活用

毎回アンケートもしくは小テストを実施するため、PC,スマートフォン等を持参すること。

成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : コミュニケーションの基本的な知識と考え方を十分に修得し、自己理解を十分に深めている。
A : コミュニケーションの基本的な知識と考え方を修得し、自己理解を深めている。
B : コミュニケーションの基本的な知識と考え方を概ね修得している。
C : コミュニケーションの基本的な知識と考え方を最低限修得している。
D : コミュニケーションの基本的な知識と考え方が修得できていない。

成績の評価方法/Grading

レポート（70%）と、グループワークへの積極的参加や受講態度（30%）により評価する。

教科書/Textbook(s)

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	人間関係づくりトレーニング
著者名	星野欣生著
出版社	金子書房
出版年	2003
ISBN	978-4760830251
教材費	

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

○

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	

時間割コード	KB5202	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	正保 春彦（Shobo Haruhiko）				
シラバス用備考	【前期】				

授業題目/Title

人間関係と自己理解の心理学

授業の概要/Course Overview

この授業では、他の受講生とかわりながら自分自身について理解を深める。具体的には受講生相互で構成的グループ・エンカウンターを中心としたグループワークを行い、そこでの体験をベースに自分自身について心理学的に理解を深める。毎回の授業は体験を元に心理学的な背景について解説を行い、経験と理論の接続を試みる。

キーワード/Keyword(s)

グループ・アプローチ、構成的グループ・エンカウンター、SGE、自己理解、グループワーク・トレーニング、GWT、コミュニケーション、協力と責任

到達目標/Learning Objectives

- ①他者と適切にかかわることができる。
- ②自分自身に関して心理学的に理解を深める。
- ③自分自身の人物像について具体的に記述することができる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンスと導入
（講義）この授業の進め方
（グループワーク）他者とのかわり。コミュニケーション。

第2回：他者理解
（講義）対人認知・対人印象について解説する。
（グループワーク）相互に自己開示を行う。

第3回：自己理解
（講義）パーソナリティ理論について解説する。
（グループワーク）他者理解に基づく自己理解。

第4回：協力と責任
（講義）相互に協力しつつ責任を果たし、問題を解決することについて解説する。
（グループワーク）協力と責任の遂行によって問題解決をする。

第5回：感受性と共感性
（講義）他者に配慮することと共感的理解との関係について解説する。
（グループワーク）他者に配慮することによって課題を達成する。

第6回：自己主張
（講義）他者に配慮しながら、自分の要求を他者に表明することについて解説する。
（グループワーク）。他者に配慮しつつ、自己を主張する。

第7回：自己受容

(講義)。ありのままの自分を受け入れることと自己実現について解説する(グループワーク)。他者とかかわりながら、ありのままの自分を受け入れる。

第8回：まとめ

(講義) 他者とかかわりの中で形成される人間像について解説する。(グループワーク) 受講生全員で相互にかかわりながら授業を振り返る。

【授業外学修】

- (1) 各授業では毎回受講生が参加する実習を行う。実習の手順や内容については授業後に各自で整理し、自分の体験を振り返っておくこと。
- (2) 各授業回で取り扱う内容については、参考書『心を育てるグループワーク』により、確認することが望ましい。

履修上の注意/Notes

- 1) グループワーク等に積極的に参加すること。遅刻しないこと。
- 2) 自分と異なる他者の意見や行動を受け止める努力をすること。
- 3) オフィスアワー:前期火曜日3講時、後期火曜日4講時(要予約), 人文社会科学部臨床心理相談棟301
mail:haruhiko.shobo.prof@vc.ibaraki.ac.jp

情報端末の活用

使用しない。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : 人間関係と自己理解に関する基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
A : 人間関係と自己理解に関する基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
B : 人間関係と自己理解に関する基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
C : 人間関係と自己理解に関する基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
D : 人間関係と自己理解に関する基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

到達目標①②に基づいて③について毎回の授業でショートレポート(50%)を提出し、加えて、最後に自分自身の自己像についてのレポートを提出し(50%)、評価する。期末試験は実施しない。

教科書/Textbook(s)

備考	教科書は用いず、資料プリントを適宜配付する。
----	------------------------

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心を育てるグループワーク：楽しく学べる72のワーク
著者名	正保春彦 著
出版社	金子書房
出版年	2019
ISBN	978-4760824199

教材費	2600
-----	------

参考書2

書名	エンカウンター：心とこころのふれあい
著者名	国分 康孝／著
出版社	誠信書房
出版年	1986
ISBN	978-4414403091
教材費	2000

参考書3

書名	学校グループワーク・トレーニング
著者名	坂野公信 監修
出版社	図書文化社
出版年	2016
ISBN	978-4810066746
教材費	2800

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	○

アクティブ・ラーニング型科目

PBL科目

地域志向科目

使用言語

実務経験のある教員による授業科目

高校講師、公認心理師、臨床心理士

実践的教育から構成される授業科目

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	○	受講条件等	
--------	---	-------	--

時間割コード	KB5203	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	金丸 隆太				
シラバス用備考	【前期】				

授業題目/Title

人生をラクにするメンタルヘルス学

授業の概要/Course Overview

生きるということはストレスとの戦いでもあります。人間関係をはじめ、様々なストレスに苦しみながら生きる中で、心の病にかかることもあります。8回の授業を通し、ストレスを減らす方法、ストレスに負けない方法、そして最終的には、ストレスと戦わずに生きる方法について学びます。

キーワード/Keyword(s)

メンタルヘルス, ストレス, カウンセリング, 人生

到達目標/Learning Objectives

- ・人とのやりとりの中で心の健康を悪化させない方法を知る。
- ・社会を構成するひとりひとりの生き方を尊重し傷つけ合わない姿勢を身につける。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：オリエンテーション 自分を知る

（ライティング）自分のパーソナリティとストレスの関係を知る。

第2回：心と体の関係

（ライティング）様々な理論による心の仕組みを学びメンタルヘルスの基本を知る。

第3回：大学生としてのストレス場面

（ライティング）大学生はどのようなストレス場面に会い、どう対処すれば良いかを学ぶ。

第4回：社会人としてのストレス場面

（ライティング）社会人はどのようなストレス場面に会い、どう対処すれば良いかを学ぶ。

第5回：家庭人としてのストレス場面

（ライティング）家庭の中ではどのようなストレス場面に会い、どう対処すれば良いかを学ぶ。

第6回：様々な心理療法とメンタルヘルス

（ライティング）代表的な心理療法の理論を知り、セルフヘルプに活かす。

第7回：交流分析

（ライティング）交流分析理論を用いて自己分析を行う。

第8回：まとめ ラクに生きる

（ディスカッション）適度な対人関係を維持し心の争いに発展しない生き方を再考する。

【授業外学修】

- （1）講義資料は教務情報ポータルシステムまたはTeamsにアップする。
- （2）授業で興味を持ったキーワードについて、インターネットで検索し知識を増やす。

【アクティブ・ラーニング】

(1) 毎回授業でアンケート等に入力した内容を受講生で共有し、他者からも学ぶ。

履修上の注意/Notes

自分の意見を他者と共有すること。つまり、自分の考えを話すだけでなく、他者の意見を聴くこと。メールアドレス ryuta.kanemaru.rk@vc.ibaraki.ac.jp

情報端末の活用

資料の配付、授業中のアンケート入力など、毎回教務情報ポータルシステムまたはTeamsを用いるので、スマートフォン、PC、タブレット等の情報端末を準備をすること。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : メンタルヘルスの基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- A : メンタルヘルスの基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- B : メンタルヘルスの基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- C : メンタルヘルスの基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
- D : メンタルヘルスの基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

毎回授業で課する課題（アンケート入力等）への取り組み：70点/最終回に教場で実施する課題：30点

教科書/Textbook(s)

備考	教科書はない。資料は教務情報ポータルシステムから配付する。
----	-------------------------------

参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	○
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	○

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

・公認心理師と臨床心理士の資格を有し、カウンセラーとしての経験をもつ教員の指導のもと、セルフヘルプの演習を行う。
--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等
--------	--	-------

時間割コード	KB5204	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次 ~ 4年次		
開講年度	2022年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	健康の科学				
担当教員 (ローマ字表記)	矢嶋 敬紘				
シラバス用備考	【前期】				

授業題目/Title

心の健康科学

授業の概要/Course Overview

この授業では心の健康について講義及び演習形式で学ぶことにより、大学生活等を健康に過ごせるようになるための実践能力を修得することを目的とする。心理学諸領域に関する概論を学ぶことにより、人間の意識や行動について、基本的な人間行動の法則性を基に考え、自己理解・他者理解を深めるとともに、心の健康に関わる科学的思考力を高める。

キーワード/Keyword(s)

自己理解、他者理解、心の健康、ストレス、発達

到達目標/Learning Objectives

- (1)心の健康科学の基礎的なことから理解できる。
- (2)現在および将来にわたって健康的なライフスタイルを実践する基礎を修得する。
- (3)心の健康に関わる現代社会の問題について説明することができる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンスと導入、ストレス理論
この授業の進め方、ストレス理論について学ぶ。

第2回：心の健康・心理療法(1)
心の健康とは何か、不健康状態との対比などから理解する。各種心理療法を学ぶことによって、心の健康を回復・維持する要因を理解する。

第3回：心の健康・心理療法(2)
心の健康とは何か、不健康状態との対比などから理解する。各種心理療法を学ぶことによって、心の健康を回復・維持する要因を理解する。

第4回：社会心理学
人と人との集まりである社会における人間行動を理解する。

第5回：パーソナリティ、疾病・障害
性格や知能など、人間の広義の行動に一貫性を与えるものについて講義する。また、疾病や障害について正しく理解する。

第6回：記憶のメカニズム
記憶の過程や構造について理解する。

第7回：動機づけ理論
人はどのような要因によって動機づけられ行動しているか理解する。

第8回：発達心理学
精神発達の諸側面（認知、思考、感情、社会性等）における発達理論を理解する。

【授業外学修】

この授業ではプリントを配付し説明した上で、グループワーク等により実際に様々な体験を行い、内容の理解を深めるとともに、実践上の諸課題を検討する。自宅学習では、講義とグループワークの内容および各自が収集した情報をもとに実践上の課題をまとめてショートレポート等を作成し、提出することを通して復習の機会とする。各回の授業外学修に要する時間は90分程度を目安とする。

【アクティブ・ラーニング】

第2回～第8回の授業については、各テーマに応じたグループアプローチ実習、事例検討等行う。

履修上の注意/Notes

- (1)グループワーク等に積極的に参加すること。
- (2)自分と異なる他者の意見や行動を受け止める努力をすること。
- (3)ディスカッション・学生の発表-有り、軽微な運動-有り

情報端末の活用

以下の理由により、インターネット環境、PCなどの情報端末、マイクが必要です。

- ・授業資料の配付及びレポートの提出等は、教務情報ポータルシステム、manaba、Teams等を用いる。
- ・授業では、Teams画面上に資料等を示しながら、オンライン講義を行う。
- ・グループワークでは、Teamsのチャネル機能にて音声通話等を利用し、オンライングループ討議等を行う。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : 心の健康に関わる基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- A : 心の健康に関わる基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- B : 心の健康に関わる基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- C : 心の健康に関わる基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
- D : 心の健康に関わる基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

到達目標(1)(2)(3)について、期末レポート(40%)、各授業でのショートレポート等課題(60%)により評価する。

教科書/Textbook(s)

備考	教科書は用いず、資料プリントを配付する。
----	----------------------

参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語

実務経験のある教員による授業科目

臨床心理士の資格を有し、カウンセラーとしての経験をもつ教員の指導のもと、心の健康に関わる理解を深める講義をする。
--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等	
--------	-------	--

時間割コード	KB5205	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T（機械システム、電気電子システム）	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	青柳 直子（Naoko Aoyagi）				
シラバス用備考	【前期】				

授業題目/Title

ライフスタイルと健康

授業の概要/Course Overview

近年のライフスタイルや社会環境の急速な変化は人々の心身の健康に大きく影響を及ぼしている。現代における健康観の変化をふまえて、ヘルスプロモーション、保健医療行政、健康行動、行動変容モデルなどに関する基礎理論や実践事例について、行動科学および健康教育学的側面より学修する。

キーワード/Keyword(s)

健康観、ヘルスプロモーション、健康行動、行動変容モデル、メンタルヘルス、健康格差、生命倫理、ヘルスリテラシー

到達目標/Learning Objectives

現代社会における「健康」を取り巻く現状と課題について、各種データや調査資料に基づき、多角的に理解し、説明することができる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

【授業内容】

シラバスを用いたガイダンス、健康に関する現状と課題

【授業外学修】

大学入学以前に履修した教科「保健体育」の内容に関して、教科書やノート、関連資料などにより確認しておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

- 1) 健康・ヘルスプロモーションの概念
- 2) ライフスタイルと疾病構造の変化

（ミニツッパーパー）提示された視点について考え、意見をまとめる。〈健康の考え方〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

健康行動理論、健康行動の評価

（ミニツッパーパー）提示された視点について考え、意見をまとめる。〈健康行動理論の活用〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

行動変容モデルの理論と実践事例：生活習慣病へのアプローチ

（ミニツッパーパー）提示された視点について考え、意見をまとめる。〈理論をもとにしたプログラムの立案〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

メンタルヘルスに関する現状と課題：若年層・労働者の特徴

(ミニッツペーパー) 提示された視点について考え、意見をまとめる。〈メンタルヘルスに関する現状の改善〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

1) 疾病予防の考え方

2) 人々の健康を支える保健医療行政の仕組みに関する現状と課題

(ミニッツペーパー) 提示された視点について考え、意見をまとめる。〈保健医療に関する現状の改善〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

健康格差に関する現状と課題

(ミニッツペーパー) 提示された視点について考え、意見をまとめる。〈健康格差に関する現状の改善〉

【授業外学修】

本時の授業内容の復習と次時の予習を配付資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

【授業内容】

1) 生命倫理と社会

(グループディスカッション) Teamsを用いてグループごとにディスカッションを行い、意見を発表する。

(ミニッツペーパー) 提示された視点について考え、意見をまとめる。〈生命倫理に関する判断・態度〉

2) 授業のまとめ

【授業外学修】

本時および全授業内容における学修の振り返りを配布資料により行っておくこと。授業外学修に要する時間は90分程度目安とする。

履修上の注意/Notes

原則として20分を経過した場合は遅刻とする。遅刻2回で1回分の欠席の取扱いとする。

情報端末の活用

- ・講義資料はTeamsの〈ファイル〉にて事前配信するので、適宜活用すること。
- ・毎回の授業時にはPCを準備すること。
- ・課題レポートについては、manabaを通じて提出すること。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：健康科学領域における基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその応用・展開について説明できている。
- A：健康科学領域における基本的な知識と考え方を修得し、さらにその応用・展開について説明できている。
- B：健康科学領域における基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその応用・展開について説明できている。
- C：健康科学領域における基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその応用・展開について説明できている。
- D：健康科学領域における基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその応用・展開について説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

期末レポート(40点)と小レポート(60点：各10点×6回)による総合評価を行う。

教科書/Textbook(s)

備考	教科書：特になし。関連資料を毎回配付する。
----	-----------------------

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	新・生き方としての健康科学（第二版）
著者名	山崎喜比古・朝倉隆司（編）
出版社	有信堂高文社
出版年	2021
ISBN	978-4842065960
教材費	3190

参考書2

書名	行動科学 -健康づくりのための理論と応用- 改訂第2版
著者名	畑 栄一・土井由利子（編）
出版社	南江堂
出版年	2009
ISBN	978-4524253111
教材費	2160

参考書3

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会（編）
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	978-4469268560
教材費	1980

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	○

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

健康科学に関する基礎研究およびフィールド研究を行ってきた大学教員が、その知見・経験を活用して授業を展開する。
--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	<input type="radio"/>	受講条件等	
--------	-----------------------	-------	--

時間割コード	KB5251	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	古池 雄治				
シラバス用備考	【後期】				

授業題目/Title

病と健康

授業の概要/Course Overview

病と健康とは相反するものである。病とは何であるか、人々にどのような影響を与えるのか。この授業では、病を考察することで健康であることの意義を見出し、健康であるための方策を考える。第1回は身近にある病に関する考察を「ライティング・ディスカッション」型で行う。第2～5回は身体と心の病についての講義を行う。第6、7回は健康に関する課題をグループで考察する。病と健康についての考察を第8回でまとめる。

キーワード/Keyword(s)

病気、患者、医療、少子化、高齢化、健康

到達目標/Learning Objectives

病気と健康の基礎的な事柄を理解できる。
患者となる人々の心情を理解できる。
健康であるための、自分なりの考えを持つことができる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：【授業内容】シラバスを用いたガイダンス 病とは
（ライティング・ディスカッション）身近にある病を具体的にとりあげ、その及ぼす影響について「書く」ことで意見交換を繰り返す。
【授業外学修】参考書および新聞などから病気に関する情報・知識を収集しておく。

第2回：【授業内容】身体の病と心の病 講義
【授業外学修】授業で取り上げる内容について、特に興味ある分野を参考書などで復習と次回の予習を行っておく。

第3回：【授業内容】病の原因と心身の変化 講義
【授業外学修】授業で取り上げる内容について、特に興味ある分野を参考書などで復習と次回の予習を行っておく。

第4回：【授業内容】治療 講義
【授業外学修】授業で取り上げる内容について、特に興味ある分野を参考書などで復習と次回の予習を行っておく。

第5回：【授業内容】少子化と高齢化 講義
【授業外学修】授業で取り上げる内容について、特に興味ある分野を参考書などで復習と次回の予習を行っておく。

第6回：【授業内容】健康 その1 課題考察「高齢者医療の是非」
（グループディスカッション：ラウンドロビン）グループに分かれて課題（高齢者の医療にお金をかけるべきか）を考察する。
【授業外学修】第1回から5回までの講義内容を復習し、ディスカッションのための準備をしておく。

第7回：【授業内容】健康 その2 課題考察「少子化対策」
（グループディスカッション：ラウンドロビン）グループに分かれて課題（少子化への対策）を考察する。
【授業外学修】第1回から5回までの講義内容を復習し、ディスカッションのための準備をしておく。

第8回：【授業内容】まとめ 病と健康について再考

【授業外学修】これまでの授業内容の総復習を行い、病と健康について再考しレポートが作成できるよう準備しておく。

【アクティブ・ラーニング】

- (1) 第1回については、自身のこれまでの体験について発表を行う。
- (2) 第6、7回については、それまでの学修内容を踏まえた課題に対し、グループ・ディスカッション、発表を行う。

履修上の注意/Notes

- (1) ディスカッションには積極的、能動的に参加すること。(2) 自分の考えを持ち、自分とは異なる考えを受け止めるよう努力する。
- (3) 極力遅刻は避けること。(4) オフィースアワー：水曜日12～13時、メールアドレスyuji.koike.md@vc.ibaraki.ac.jp

情報端末の活用

- オンライン授業で使用可能な PC を準備しておくこと。
- 授業で使用する資料ファイル等は Teams の「ファイル」にアップロードしておくので、適宜ダウンロードして使用すること。
- 授業中に質問等がある場合は、Teams の挙手機能を使用して挙手すること。教員から指名されたら、音声による会話が可能な場合は音声で、それが難しい場合はチャットにより発言すること。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：病と健康の基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- A：病と健康の基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- B：病と健康の基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- C：病と健康の基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
- D：病と健康の基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

第8回目の授業中に作成するレポートによる。評価の観点には三つの到達目標であり、目標への接近度をレポートの記述から評価する。期末試験は実施しない。授業中の課題考察は成績評価に影響しない。

教科書/Textbook(s)

備考	特になし
----	------

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の研究会
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	978-4-469-26856
教材費	1800

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	○
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	△

アクティブ・ラーニング型科目

PBL科目

地域志向科目

使用言語

実務経験のある教員による授業科目

実践的教育から構成される授業科目

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5252	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	渡邊 雅彦（Masahiko Watanabe）				
シラバス用備考	【後期】				

授業題目/Title

脳・神経・骨格筋の科学

授業の概要/Course Overview

脳・神経・筋肉の構造・機能そしてその障害である疾患について、分かりやすく解説する。日頃何気なく語られる自覚症状がどのように招来するのか科学的に分析できるようになる。

キーワード/Keyword(s)

大脳、小脳、大脳基底核、末梢神経、骨格筋、神経筋接合部、頭痛

到達目標/Learning Objectives

①日常よく目にする症状を科学的に分析し、理解できる/②医学的素養が体育学、養護学、健康管理学などの学力を飛躍的に高める/③医療職とのコミュニケーション能力が高められる/④地域社会における健康増進プログラムを発信できる

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：ガイダンス

第2回：ふらつきと小脳（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第3回：ふるえと大脳基底核（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第4回：物忘れと大脳（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第5回：しびれと末梢神経（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第6回：脱力と骨格筋（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第7回：頭痛（講義＋授業内アンケート＋小テスト）

第8回：終講試験としてのレポート

【授業外学修】

予習：PPファイルはDCにあげておくので、分からない用語などはあらかじめ調べておくこと。

復習：終講試験は記述式なので、各テーマについて、正しい用語で論理的に記述できるよう復習するとともに、さらに自己学習を進めてほしい。

履修上の注意/Notes

「正確な用語で、論理的に書ける（記述できる）」水準が求められるので、予習・復習は必須である。

情報端末の活用

講義用資料、授業内アンケート、小テスト、終講試験はDCに積んである。このうち授業内アンケート、小テスト、終講試験は授業中にDCから送信してもらう予定なので、現時点ではリモートを前提に設計しているが、対面になってもBYODが必要になると考えてほしい。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：脳・神経・骨格筋の科学の基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
A：脳・神経・骨格筋の科学の基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
B：脳・神経・骨格筋の科学の基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
C：脳・神経・骨格筋の科学の基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
D：脳・神経・骨格筋の科学の基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

成績の評価方法/Grading

小テスト：終講試験 = 6：4

教科書/Textbook(s)

参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	◎
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	○
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	◎

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

地域志向科目

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

臨床経験36年、日本内科学会総合内科専門医、日本神経学会専門医・指導医、日本頭痛学会専門医・指導医が実地臨床の現場の雰囲気が伝わるように、また医学の基礎知識のない学生にも分かりやすく解説する。

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5253	ナンバリング	KB-SFH-111	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	健康の科学				
担当教員（ローマ字表記）	瀧澤 利行（Takizawa Toshiyuki）				
シラバス用備考	【後期】				

授業題目/Title

病気の科学

授業の概要/Course Overview

本授業は、感染症等の非常事態でない限り対面授業といたしますが、授業においてTeamsを活用します。

チームコード：kdizym9

この授業では、健康で生活していくために必要な生活上の知識としての「病気（疾病）」について理解することにより、病気とは何か、どのような病気があるのか、その原因とあらわれる症状との関係性はどのようなものか、病気が発生するうえでの社会的条件・要因とはどのようなものがあるのかについて、自然科学的理解の基本とともに社会科学的な視点からも検討を加えていく。具体的には、病気とは何か、病気の原因と考えられていること、遺伝と病気の関係、感染症とは何か、生活習慣病とは何か、がんとは何か、心の病とは何か、社会と疾病について学ぶ。これらの学習を経ることによって、現代社会の中で病とどのように向き合い、生活していけばよいかを考えることができるようになる。

キーワード/Keyword(s)

疾病、遺伝、感染症、生活習慣病、がん、精神疾患、疾病の社会性

到達目標/Learning Objectives

- 1) 病気とはどのような現象か、病気によって私たちの生活がどのような変化がもたらされるのかを理解できる。
- 2) 遺伝、感染症、生活習慣病、がん、精神疾患など日常生活で経験することが予想される病気（疾患）の実態を説明できる。
- 3) 病気には自然科学的に説明可能な要因と同時に、社会科学的に説明することが可能な要因も存在することを知り、その理解の仕方について考察できる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス・病気とは何か

【授業内容】シラバスを用いたガイダンス及び病気とは何かについて、その定義、理解の変遷、病理学の基本的な考え方、歴史について理解を深めるようにする。

【授業外学修】シラバスを熟読しておくこと。

第2回：病気の原因

病気（疾病）の発生原因について、病理学の基本的知識としての遺伝や、感染、循環障害、代謝障害、退行性病変、進行性病変、炎症、腫瘍など概念を理解する。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第3回：遺伝と疾病

【授業内容】遺伝現象と疾病について、遺伝法則などを復習しながら、疾病の発生原因としての遺伝を考える。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第4回：感染と感染症

【授業内容】病理現象としての感染と感染症の特徴と種類、その社会的要因について学ぶ。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第5回：生活習慣病

【授業内容】現代社会で最も重要な病態である生活習慣病の特徴とその対応を考える。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第6回：がん

【授業内容】現代人の死因として最も高い比率を占めるがん（悪性腫瘍）の病態とその社会的意味を考える。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第7回：心の病

【授業内容】身体の病気とは異なる機序を経ることが多い心の病について、その原因と社会的要因について考える。

【授業外学修】授業前に配付される資料を熟読しておく。

第8回：疾病の社会性とは何か

【授業内容】病気は社会を映す鏡であるといわれる所以を疾病発生の社会的構造を通して考え、授業のまとめとする。

【授業外学修】授業前に配付される資料およびこれまでの授業資料を熟読しておく。

履修上の注意/Notes

本授業は対面授業とするが授業進行上Teamsを活用するのでPCを持参すること。

情報端末の活用

全回PCを持参すること。

成績評価基準/Evaluation criteria

A+：	90点以上100点	病気の科学的見方についての到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A：	80点以上90点未満	病気の科学的見方についての到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B：	70点以上80点未満	病気の科学的見方についての到達目標と学修成果を概ね達成している。
C：	60点以上70点未満	病気の科学的見方について合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D：	60点未満	病気の科学的見方について到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

成績の評価方法/Grading

レポートを課す。授業の中から重要なテーマを5つ掲げるので、そのうちから1つを選択して、1000字以内のレポートを作成する。（100点中100点配点）

教科書/Textbook(s)

備考	教科書は用いない。授業内容に関する資料を毎回事前にTeamsに掲出する。
----	--------------------------------------

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	こわいもの知らずの病理学講義
著者名	仲野徹著
出版社	晶文社
出版年	2017
ISBN	978-4794969729
教材費	2035

参考書2

書名	(あまり)病気をしない暮らし
著者名	仲野徹著
出版社	晶文社
出版年	2018
ISBN	978-4794970657
教材費	1200

参考書3

書名	よくわかる病理学の基本としくみ
著者名	田村浩一著
出版社	秀和システム
出版年	2011
ISBN	978-4798028354
教材費	2200

参考書4

書名	すばらしい人体：あなたの体をめぐる知的冒険
著者名	山本健人著
出版社	ダイヤモンド社
出版年	2021
ISBN	978-4478113270
教材費	1870

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	◎
専門分野の学力	◎
課題解決能力	○
コミュニケーション力	△
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語

実務経験のある教員による授業科目

--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	<input type="radio"/>	受講条件等	
--------	-----------------------	-------	--

時間割コード	KB5254	ナンバリング	KB-SFH-131	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	健康の科学				
担当教員 (ローマ字表記)	地井 和也				
シラバス用備考	【後期】				

授業題目/Title

表現行動と心の健康

授業の概要/Course Overview

人の心の健康において、他者との相互交流による言語的表現および非言語的表現がいかに関係し、影響を及ぼすかについて、講義、ロールプレイ、グループディスカッション等をもとに体験的に学習する。全8回の授業を通して、自分の心の健康状態の把握と改善の方法について理解を深める。

キーワード/Keyword(s)

臨床心理学、メンタルヘルス、表現、イメージ、コミュニケーション

到達目標/Learning Objectives

人の心の健康状態の把握とその向上に関する臨床心理学の基本的知識を獲得し、自分の心の健康状態について理解し改善を図るための行動をとることができる。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：オリエンテーション
 第2回：心の健康とは、グループディスカッション [オンライン授業 (Teams)]
 第3回：心の健康状態を知るために、グループディスカッション [オンライン授業 (Teams)]
 第4回：表現行動と心の健康、グループディスカッション [オンライン授業 (Teams)]
 第5回：言葉による表現、ロールプレイ、グループディスカッション [対面授業を予定]
 第6回：イメージの表現 (1) 描画、ロールプレイ、グループディスカッション [対面授業を予定]
 第7回：イメージの表現 (2) 箱庭、グループディスカッション [オンライン授業 (Teams)]
 第8回：イメージの表現 (3) 音楽・身体、まとめ、グループディスカッション [オンライン授業 (Teams)]

【授業外学修】

(1) 日常生活において、自分の心はどのような健康状態にあるか、それをどのような手掛かりから感じ取っているか、どのような活動で変化が生じるかについて内省を深める。
 (2) 授業で行ったワークや配布資料を振り返る。
 (3) 授業で行ったワークを実践し、心の状態の変化を感じ取る。

※各回の授業外学修に要する時間は、(1)～(3)を合わせて90分程度を目安とする。

履修上の注意/Notes

- ・ペアやグループになつてのワークを行うため、できる限り遅刻しないこと。遅刻等によりワークに参加できなかった場合、欠席扱いとすることがある。
- ・3回の遅刻で欠席1回とみなす。

情報端末の活用

- ・同時双方向オンライン授業によりPC使用。グループワークのために、PCにマイクとウェブカメラが搭載されていることが望ましい。
- ・授業で使用する資料、演習用ファイル等は Teams の「ファイル」にアップロードするので、適宜ダウンロードして使用すること。
- ・課題の配付・回収は Teams の「課題」により行う。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : 心の健康、および心の健康に寄与する表現活動に関する基本的な知識と考え方を十分に修得し、それを自身の心の健康状態の把握と向上に十分に役立て、応用することができる。
- A : 心の健康、および心の健康に寄与する表現活動に関する基本的な知識と考え方を修得し、それを自身の心の健康状態の把握と向上に役立てることができる。
- B : 心の健康、および心の健康に寄与する表現活動に関する基本的な知識と考え方を概ね修得し、それを自身の心の健康状態の把握と向上に役立てることができる。
- C : 心の健康、および心の健康に寄与する表現活動に関する基本的な知識と考え方を最低限修得し、それを自身の心の健康状態の把握と向上に役立てることができる。
- D : 心の健康、および心の健康に寄与する表現活動に関する基本的な知識と考え方が修得できておらず、それを自身の心の健康状態の把握と向上に役立てることができていない。

成績の評価方法/Grading

各回に課す小レポート：50%/期末レポート：50%

教科書/Textbook(s)

備考	教科書はない。適宜資料を配布する。
----	-------------------

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	表現と癒し（現代のエスプリ 413）
著者名	小泉博一
出版社	至文堂
出版年	2001
ISBN	4-7843-5413-1
教材費	1381

参考書2

書名	筆記療法：トラウマやストレスの筆記による心身健康の増進
著者名	S.J.レポーレ, J.M.スミス編；余語真夫 [ほか] 監訳
出版社	北大路書房
出版年	2004
ISBN	4-7628-2398-8

教材費	
-----	--

参考書3

書名	自分でできるスキーマ療法ワークブック：生きづらさを理解し、こころの回復力を取り戻そう
著者名	伊藤絵美 著
出版社	星和書店
出版年	2015
ISBN	4-7911-0903-6
教材費	2600

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

○

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

公認心理師・臨床心理士の資格を有し、カウンセラーとしての経験をもつ教員の指導のもと、心理査定の実習を含む心の健康に関する講義を行う。
--

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5255	ナンバリング	KB-SFH-111	科目分野	一般講義
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2022年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	健康の科学				
担当教員 (ローマ字表記)	布施 泰子 (Yasuko Fuse)				
シラバス用備考	【後期】				

授業題目/Title

精神の科学

授業の概要/Course Overview

精神について、生物学的側面と精神分析的側面からの情報提供を行う。
 青年期に起こりやすい精神の不調について基本的な知識を提供する。
 自殺の一次予防教育を行う。

キーワード/Keyword(s)

精神、生物学的、力動的、精神分析、依存、適応障害、摂食障害、自殺予防

到達目標/Learning Objectives

- ・精神のはたらきについて、生物学的視点と力動的 (精神分析的) 視点のそれぞれから、基本的な知識と理解を得る。
- ・青年期におこりやすい精神の不調について学び、精神の健康管理についての知識や基本的技術を身につける。
- ・自殺予防について基本的な知識や、共感能力等を身につける。

授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：ガイダンス

第2回：精神を生物学的な視点から理解する－解剖学－ (遠隔授業)

[ミニッツペーパー：授業で理解したことや考えたことについて書く]

第3回：精神を生物学的な視点から理解する－生理学・画像－ (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

第4回：精神を力動的な視点から理解する－無意識・超自我等－ (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

第5回：自殺予防について (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

第6回：自殺予防について (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

第7回：依存のメカニズムを知る－アルコール・薬物・インターネット－ (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

第8回：青年期におこりやすい精神の不調－適応障害・摂食障害・うつ病など－ (遠隔授業)

[ミニッツペーパー]

【授業外学修】

講義のテーマに関連したことを調べ、自分なりの問題意識を持って授業に臨むとよい。授業に出て興味を持った部分について、学習を広げ

ること。疑問点はまとめて次回質問できる用意をしておくこと。なお、本や学術雑誌とちがって、インターネット上の健康に関する情報は玉石混交である。情報の質や正確さも見極められるようになることは、社会に出てからもたいへん有益であると考え。

履修上の注意/Notes

--

情報端末の活用

オンライン授業のため、PCが必要である。資料は必要に応じてMicrosoft Teams上に配信する。

成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : 講義内容の基本的な知識と考え方を十分に修得できている。
- A : 講義内容の基本的な知識と考え方を修得できている。
- B : 講義内容の基本的な知識と考え方を概ね修得できている。
- C : 講義内容の基本的な知識と考え方について最低限修得できている。
- D : 講義内容の基本的な知識と考え方が修得できていない。

成績の評価方法/Grading

ミニツツペーパーにて評価する。期末試験は実施しない。

教科書/Textbook(s)

参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	新版学生と健康
著者名	国立大学法人保健管理施設協議会編
出版社	南江堂
出版年	
ISBN	
教材費	2000

参考書2

書名	精神分析入門（上）
著者名	フロイト
出版社	新潮文庫
出版年	
ISBN	
教材費	810

参考書3

書名	精神分析入門（下）
----	-----------

著者名	フロイト
出版社	新潮文庫
出版年	
ISBN	
教材費	810

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	◎
課題解決能力	△
コミュニケーション力	△
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

--

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ

実務経験のある教員による授業科目

精神科医が精神医学に関連する講義を行う。

実践的教育から構成される授業科目

--

社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	○	受講条件等	
--------	---	-------	--