

2020年度

科目名	コミュニケーション入門 (T)			
対象学科	人間科学部 心身健康科学科			
担当教員	小岩信義			
配当年次	1-4	選択	単位数	テキスト履修：2単位
授業形態	講義			
授業方法	印刷授業			
資格等関連科目	【5911T】あはき師・柔道整復師養成カリキュラム			
科目コード	A142T/5911T (科目等履修生)			
科目区分	統合I (こころとからだのつながり)			
テキストの変更・改訂	2018年度からの変更・改訂： なし			
使用教材	教科書	医療・福祉現場のコミュニケーション (三輪書店)		
	参考書等	テキストの巻末 (第4章末尾) に参考図書をリストアップしているので、学習の進展に応じて参考にすること。		
授業概要 (目的・ねらい)	具体的事例を通して、コミュニケーションの実践につながる理論と、医療・福祉の現場における患者対応や指導、職場の人間関係、職種間の連携構築に必要な人間理解の基礎を学ぶ。また、自己と他者、そして相互の理解を深めるテクニックとコミュニケーション方法の学習を通して、医療従事者に必要となるコミュニケーションの基礎力を修得する。 【広報使用概要】医療・福祉の現場に限らず、コミュニケーションの全般についてその概要を理解することを目的とする。具体的には、コミュニケーションに関する一般的な理解を深め、その一端として医療および福祉分野におけるコミュニケーションも学ぶ。専門基礎科目である医療面接を学ぶ際の基礎知識として役立てることができるようにする。			
テキストの内容及びアドバイス	「第1章 視点をかえれば人間関係が変わる」では、職場の人間関係に焦点をあわせて、自己の感情発現の仕組みとコントロールの方法について学ぶ。さらに、職場の上司や同僚の行動に対して負の感情を抱いた際に必要となる具体的な対応と技法を理解する。つづく「第2章 過度な期待がいらいだを生む」では、医療・福祉現場の人間関係や施術者-患者関係の中で生じる否定的な感情 (怒り、苛立ち、失望、リアリティ・ショック) を生む仕組みを理解し、事例を通して、同僚を含む他者への支援を行う際に必要となる技法とポイント (傾聴、チャンクダウン、承認、共感的理解) について学ぶ。さらに、「第3章 相手を知ればストレスが減る」では、職場の中でストレスが生じる様々な場面を想定し、安定した人間関係の阻害要因となる恐れや不安、促進要因となる安心感やラポール・信頼関係、相互理解と協調関係の形成に重要となる視点や技法 (質問やフィードバックの方法等) を学ぶ。最終章となる「第4章 自分の中の勇気を呼び覚ます」では、他者と良好なコミュニケーションを図るために、ソーシャルネットワークの作り方や自分自身の中で生じる様々なストレスとの向き合い方と理論を学習し、自己成長の観点から、人間関係力やコミュニケーション力を修得する意義を学ぶ。			
一般目標 (GIO)	自己と他者、そして相互の理解を深めるテクニックとコミュニケーション方法の学習を通して、医療従事者に必要となるコミュニケーションの基礎力を修得する			
行動目標・到達目標 (SBOs)	1. 自己と他者、そして相互の理解に必要なコミュニケーションの基礎技法について説明できる。 2. 人間関係から生じる感情やストレスの仕組みと、対処に必要な技法を説明できる。 3. 安定した人間関係の形成要因とこれに必要な視点、技法について説明できる。 4. 自己成長の観点からコミュニケーション力の重要性を説明できる。			
卒業認定・学位授与の方針と本科目の関連科目	1. 人間と社会の諸側面について学際的・総合的で幅広い知識を身につけている。 2. 自らの思考・選択・判断の過程を、実社会においても説明し、伝達するためのプレゼンテーション能力、コミュニケーション能力と、自ら学びを深める自己教育力を持っている。 3. 現代社会と今を生きる人間に深い関心を持ち、新しい展望と視座に立って、創造力・洞察力を持って、心身ともに健康で豊かに暮らすことができる社会の構築という現代の科学的・社会的要請に対して応えようとする意欲と能力がある			
評価方法・基準	科目修了試験にて60点以上を合格とする。			
課題に対するフィードバックの方法	テキスト課題合格時に「解答・解説」を表示			
方略	教科書の中で重要となる概念や知識をテキスト課題の学修を通して理解する。理解しにくい箇所やわからない箇所については担当教員に質問をして解消する。			
連絡事項				

2020年度

科目名	心身健康科学Ⅲ (T)			
サブタイトル	セルフプロモーション			
対象学科	人間科学部 心身健康科学科			
担当教員	久住眞理・矢島孔明			
配当年次	1-4	必修 (2019年度入学生から必修)	単位数	テキスト履修：2単位
授業形態	講義			
授業方法	印刷授業			
科目コード	A018T			
科目区分	コア科目			
テキストの変更・改訂	2019年度からの変更・改訂： なし			
使用教材	教科書	久住眞理『運命を変える心とからだの磨き方』幻冬舎		
授業概要 (目的・ねらい)	「よりよく生きたい」「健康であり続けたい」——これは、誰もが抱く究極の願いでしょう。しかしながら人は同じ出来事に出会っても、受け止め方によって全く異なる価値を見出すことが少なくありません。人生の一瞬一瞬で「よりよい」判断をするためには、何が必要なのでしょう。それはまず、人間を見つめるための科学的なエビデンスに基づいた幅広い知恵です。そしてそれらを統合的かつ柔軟に組み合わせられる思考力・創造力といえるでしょう。これに従い本科目では、心身健康科学／人間総合科学の視点から、人間の脳やホルモンの働き、心とからだの相関性などを手がかりに、信頼関係の構築、ストレスへの対処、免疫力の向上などについて科学的に読み解いていきます。そして段階的に、共生社会で自分らしく生き生きと生きるためのスキルの形成を図ります。 学修を進めるうちに、視点が変わり、考え方も変わり、また別の考え方が生まれるでしょう。この自分自身の変化が、本科目で言う「よりよく生きるための知恵 (Knowledge for Well-Being)」の創造につながります。絶えず変化 (成長) していることを学修者自身が自覚しながら、スキルの主体的な社会生活への活用を目指します。			
キーワード	心身健康科学/人間総合科学／しなやかに生きる／共感脳/いのちのリズムの調和/ライフ・プロモーション/自立と共生			
テキストの内容 及びアドバイス	「よりよく生きるための知恵」として、心身が極めて精緻な仕組みを持ち、絶妙なバランスを保ちながら健康やいのちを支えていることを理解しましょう。自分自身の人生と重ね合わせて探求することが大切です。 第1章 できると信じて、一歩を踏み出す 人生の変化を受け入れる「しなやかさ」は、どのようにして生まれるのでしょうか？それを解く手がかりとして脳のメカニズムを理解し、生き方の本質を考えましょう。 第2章 他人と助け合って生きる 本能と理性、好き嫌い、快不快などを司る脳部位の調和について学び、脳の神経細胞がよりよく機能するための一つの可能性として、「共感脳」の仕組みと働きを理解します。 第3章 新たな自分を育てる 「足るを知る」という老子の言葉をヒントに、共感脳を育む働きがあるホルモン、オキシトシンに注目します。科学的な視点から「足るを知る」ことの価値を考えましょう。 第4章 心と体のメカニズムを知る 心身相関の視点から、体内リズムの調和、自律神経やホルモンの分泌に影響を与えるストレス、自然治癒力としての免疫細胞などに着目し、社会の諸問題への向き合い方を考えましょう。 第5章 いのちをより良く生きる なぜ人には学ぶことが必要なのか、なぜ生きるための礎となる知識が必要なのかという疑問に対し、「よりよく生きるための知恵 (Knowledge for well-being)」や自己教育力などを手がかりに探究します。			
一般目標 (GIO)	人間の本質を知り、よりよく生きるための合理的な考えとなるヒントを得ながら、自らが今後生きていく中での考えの基礎となる知恵として、困難をも乗り越えられる生き方の道標を得る。			
行動目標・ 到達目標 (SBOs)	1. 「よりよく生きる」とはどのようなことなのかを語ることができる。 2. 自立と共生のための人間理解に必要なことを述べることができる。 3. 自身の考え方がどのように変化したかを内観し表現することができる。 4. 得た知識をもとに、自身の人生における「よりよく生きるための知恵 (Knowledge for Well-Being)」を総合的に探究し、社会生活に活用することができる。			
卒業認定・ 学位授与の方針と 本科目の関連科目	＜卒業認定・学位授与の方針＞ 1. 人間と社会の諸側面について学際的・総合的で幅広い知識を身につけている。 2. 自らの思考・選択・判断の過程を説明し伝達するためのプレゼンテーション能力、コミュニケーション能力と、自ら学びを深める自己教育力を持っている。 3. 現代社会と今を生きる人間に深い関心を持ち、新しい展望と視座に立って、創造力・洞察力を持って、心身ともに健康で豊かに暮らすことができる社会の構築という現代の科学的・社会的要請に対して応えようとする意欲と能力がある。 ＜本科目の関連＞ 本科目では、人間を科学的にとらえる視点と知恵を養い、社会で「よりよく生きる」実践に結びつける。また、課題および試験によって、生きていくうえで必要な思考・選択・判断の礎となる知識と機序を明示する能力を検証し、向上心をもって積極的に取り組む意志や、本能的に自分の可能性を高めようとする自己実現への欲求を促す。これらによって、多様な問題を抱える現代社会の一員として、科学的エビデンスに従いよりよい生き方を目指すだけでなく、人や環境と共生し快適な社会を創造する意欲と能力をもった人間を育むことを期待できる。			
評価方法・基準	科目修了試験にて60点以上を合格とする。			
課題に対するフィード バックの方法	テキスト課題合格時に「解答・解説」を表示する。			
方略	テキスト「運命を変える心とからだの磨き方」を通読して、感じ取られた内容を自己の考えや経験に当てはめながら、そこにある人間の本質を考えてみましょう。「ヒューマン」や「心身健康科学」の教科書とつながりのある事項も多いです。照らし合わせて、あなた自身の「よりよく生きる」知恵として書き出してみましょう。感じ考えたことをUHAS@myキャンパスを使用して教員に伝えたり、身近な人に話したりしてみましょう。			
連絡事項	セルフプロモーション論(T)(2S59T)の読み替え科目			

2020年度

科目名	高齢者のからだと健康(T)			
対象学科	人間科学部 心身健康科学科			
担当教員	遠藤隆行・鈴木はる江			
オフィスアワー	UHAS@Myキャンパスから質問や面接日時の申し込み・調整ができます。			
配当年次	I-4	選択	単位数	テキスト履修：2単位
授業形態	講義			
授業方法	印刷授業			
資格等関連科目	【5915T】あはき師・柔道整復師養成カリキュラム			
科目コード	A218T / 5915T(科目等履修生)			
科目区分	統合Ⅱ（生命と健康のシステム）			
テキストの変更・改訂	2019年度からの変更・改訂： なし			
使用教材	教科書	『高齢者のからだと健康』（本学オリジナルテキスト、佐藤昭夫著）		
	参考書等	『老年学要論－老いを理解する』（紀伊国屋書店、柴田博ほか編）		
授業概要（目的・ねらい）	高齢者が心身ともに健康な状態で、社会に参加し、自立した人生を終える上で、必要とされる高齢者の身体と心の特徴に関する科学的知識と考え方を学習する。			
キーワード	高齢者の身体 / 寿命 / 高齢者の健康 / 高齢者の心 / アクティブエイジング			
テキストの内容及びアドバイス	第1章 人類が環境に適応しつつ、漸く到達した現在の高齢化社会において、よりよく生きる方法を模索する上で、寿命と老化についての科学的知識を学ぶ。 第2章 人体を構成する様々な細胞に決められた寿命や遺伝子の特徴について、また細胞老化に及ぼす環境因子についての最新の知識を学ぶ。 第3章 人体を構成する各器官の加齢変化の特徴について学び、身体の生理的な加齢変化にどのように対処すべきかを考える。 第4章 人間の心に映しだされる脳の加齢化の特徴を学ぶ。特に人間らしさとなって現れる高次神経機能について理解し高齢者の心の健康を考える。 第5章 人間が人間らしく生きる上で、身体的には勿論精神的、社会的な環境が重要であることを学ぶ。日本の高齢者のアクティブエイジングについて考える。 第6章 人間は平和な環境に生まれ、成長、成熟し、心身ともに健康で充実した人生を送る事が理想である。しかし、全ての人間は死を避けることは出来ない。高齢となり、死に至るまで人間らしく生き、次世代に文化を伝えることの重要性を考える。			
一般目標（GIO）	心身ともに健康な高齢社会を迎えるために、高齢者の身体と心の特徴を理解し、その知識を生きる知恵として生かすことができる。			
行動目標・到達目標（SBOs）	1. 正常な老化と病的老化について説明できる。 2. 高齢者の身体機能の特徴を説明できる。 3. 高齢者の脳機能の特徴を説明できる。 4. 高齢者の心理的特徴を説明できる。 5. 高齢者の健康維持について議論できる。			
卒業認定・学位授与の方針と本科目の関連科目	本科目で心身共に健康で充実した高齢期を迎えるための留意点を理解して、心身ともに健康で豊かに暮らせる社会構築に向けた方策を洞察する力を養う。			
評価方法・基準	科目修了試験にて60点以上を合格とする。			
課題に対するフィードバックの方法	テキスト課題合格時に「解答・解説」を表示			
方略	テキストの重要用語を理解して、自分自身の生活にどのように応用できるか考察する。			
連絡事項				