

特講・福祉心理学 8 (ストレスとつきあう心理学)		単位数	履修方法	配当年次	
		1	S	1 年以上	
科目コード	FT2608	担当教員	菊住 彰		

※平成28年度は開講しませんが、平成29年度に開講する可能性が高いため、掲載いたします。

■スクーリングで学んでほしいこと

人間は少なからずストレスを抱えながら過ごしています。そのストレス社会を生き延びるのは簡単なことではありません。ストレスがたまって仕方がないという方。どうして自分だけがこんなにストレスを被りながら生きなくてはいけないのだろうと嘆く方。どうせストレスなんかなくなると耐える覚悟を決めている方……。つらさが高じて、ひきこもったり、燃え尽き（バーンアウト）症候群に陥ったりしてしまうのを防ぐために、この講義でヒントを得ていただきたいのです。福祉・医療・教育など、人間の心や身体をフォローする対人援助職に従事する方だけでなく、日常生活ストレスに悩んでいる方にも、気づきと対処スキルを得ていただければと願っています。

■到達目標

- 1) ストレスを抱えやすい自分の性格や行動の特徴を説明できる。
- 2) 人間関係を築くうえで使えるコミュニケーション・スキルを、最低でも3つあげることができる。
- 3) ストレスフルな時の自分の身体の状態を知り、身体に働きかけてリラックスする方法を3つ以上持つ。

■スクーリング講義内容

回数	テーマ	内容
1	ストレス概論	ストレスと「つきあう」とは ストレスを抱えた身体の状態に意識を向ける 落ち込みや燃え尽きやすさを知る 認知や行動のパターンを知る 想いを伝えるコツを学ぶ 適切な距離感を保つ 右脳を使って取り越し苦労をやめる
2	リラクゼーション	
3	性格と行動のチェック①	
4	性格と行動のチェック②	
5	人間関係のスキルアップ①	
6	人間関係のスキルアップ②	
7	五感の活性化	
8	まとめと質疑応答	
9	スクーリング試験	

■講義の進め方

- ・ストレスを自己増幅してしまう思考パターンに気づき、その循環に歯止めをかける方法を考えていきます。その際に、座学による講義だけではなく、グループワークやロールプレイを取り入れます。

・理論や知識ばかりでなく、身体に働きかける対処法を体験していただきます。座ったり寝転んだりしやすい服装でご参加ください。フロアに寝転ぶこともありますので、ビニールシートをご用意ください。

■スクーリング評価の基準

スクーリング試験100%（論述式・持込すべて可。）

試験では到達目標に関する自己の考察を具体的に記述することを求めます。

■スクーリング時の教科書

『こころもからだもスッキリ！ 一人のできる介護のストレス解消法』（川崎美織・菊住彰著，中央法規出版，2008年）を参考程度に使用します。

※教科書はスクーリング受講料納入後に送付します。

■スクーリング事前学習

教科書に掲載されているチェックリストを使いながら、授業をします。事前に記入して、自己採点をしたうえで、講義当日にお持ちください。また、それらを含めて、第1章の1～3節と、第3章の1節は読んできてください。

■スクーリング事後学習

授業で学んだことを、実際の生活で使ってみなければ、参加してくださった意味がありません。少しでも取り入れる努力を続けてください。

■講師紹介

菊住 彰 東京学芸大学 特命教授